



راهنمای تمرین

موسیقی

برای والدین و نوآموزان

نویسنده: تام هیینی

مترجم: بابک ولی پور

# راهنمای تمرین موسیقی برای والدین و نوآموزان

نویسنده: تام هینی

مترجم: بابک ولی پور

سلسه انتشارات: ۱۷۶

موسیقی: ۶



## فهرست

۷	..... درباره نویسنده
۸	..... مقدمه نویسنده
۱۶	..... مقدمه مترجم
۱۹	..... بخش یک: برای والدین
۲۰	..... سه ایده مهم
۳۱	..... سه عادت خوب
۴۱	..... بخش دو: برای نوآموزان
۴۵	..... سه ایده مهم
۵۵	..... سه عادت خوب



### مقدمه نویسنده



«لذت بردن از مهارت‌های خود قوی‌ترین محرک انسان برای صعود است. او عاشق انجام کاری است که خوب از پس آن برمی‌آید و در گذشته نیز آن را به خوبی انجام داده است. عاشق این است که این بار بهتر انجامش دهد.»  
جیکوب برونوفسکی<sup>۲</sup> / صعود انسان

کتاب حاضر مقدمه‌ای است بر تمرین موسیقی و شامل دو بخش: یک بخش برای پدران و مادران و بخش دیگر برای هنرجویان. بیشتر مطالب بخش دوم، که متعلق به هنرجویان است، مربوط به «چگونگی» تمرین است. این بخش شامل سه ایده مهم و سه عادت خوب است. هنرجویان با هر سازی می‌توانند این ایده‌ها و عادت‌ها را سریع و راحت به کار گیرند. بخش اول، که متعلق به پدرها و مادرهاست، نیز شامل ایده‌های مهم و عادت‌های خوبی است که به «چرایی» اجرا مربوط‌اند. این بخش به شما کمک می‌کند تا به برخی از پرسش‌هایی که فرزندتان در مورد مطالب بخش اول دارد، پاسخ دهید. چنانچه ابتدا بخش دوم کتاب را بخوانید، درک بهتری از این مقوله پیدا می‌کنید.

۲ - Jacob Bronowski (۱۹۰۸-۱۹۷۴) ریاضی‌دان و مورخ انگلیسی

«تمرین» برای افراد مختلف معانی متفاوتی دارد. تعریف مورد نظر ما از این واژه عبارت است از:

تمرین یعنی جست‌وجو و کسب مهارت در رسیدن به حرکات ایده‌آلی که برای اجرای موسیقی ضرورت دارند.

و ایده‌مرتبط دیگری که در طول این کتاب به شکل‌های مختلف مطرح خواهد شد:

موسیقی آن چیزی نیست که انجام می‌دهیم؛ موسیقی حاصل چیزی است که انجام می‌دهیم.

شاید اولین بار باشد که فرزند شما درگیر پروژه‌ای شده که نیازمند تمرین است. شاید برای خود شما هم این موضوع تازگی داشته باشد. در ادامه چند موضوع را که شما خواستار دانستنشان هستید با هم مرور می‌کنیم. هنگام مطالعه این موارد، در نظر داشته باشید که هیچ‌کس از ابتدا خوب تمرین نمی‌کند؛ همان‌طور که هیچ‌کس در اولین جلسه کلاسش مانند وینتون مارسالیس<sup>۳</sup>، آنه سوفی موتر<sup>۴</sup> یا اریک کلپتون<sup>۵</sup> نمی‌نوازد. چگونگی تمرین را هم باید مانند نوازندگی بیاموزیم و این کاری زمان‌بر است.

۱. فرزند شما دو چیز یاد می‌گیرد: چگونگی نواختن یک ساز و چگونگی تمرین کردن. بسیاری از معلمان موسیقی، همان‌گونه که تصور می‌کنید، روی مورد اول تمرکز دارند. تعداد بسیار کمی برای مورد دوم وقت صرف می‌کنند.

۳- Wynton Marsalis (۱۹۶۱-) ترومپت‌نواز، آهنگ‌ساز و مدرس موسیقی

۴- Anne-Sophie Mutter (۱۹۶۳-) نوازنده ویولون

۵- Eric Clapton (۱۹۴۵-) گیتاریست سبک‌های راک و بلوز، خواننده و ترانه‌سرا



۲. تمرین کردن امری اجباری است. راه دیگری وجود ندارد. قدیمی‌ترین ساز جهان حدود چهار هزار سال قدمت دارد، پس تا امروز انسان‌ها حدود چهار هزار سال ساز نواخته‌اند. در همه این مدت، آن‌ها کشف نکرده‌اند که چطور بدون تمرین می‌توان به موسیقی پرداخت؛ و این به آن معنا نیست که آن‌ها تلاشی برای کشف این موضوع نکرده‌اند. اگر می‌خواهید ساز بنوازید، باید تمرین کنید.

۳. علاوه بر این‌ها، تمرین کاری داوطلبانه است. رشوه، تهدید و اجبار می‌تواند باعث انجام میزانی معین از کاری شود که مشابه تمرین است، اما تمرین مؤثر را کسانی انجام می‌دهند که خودشان مایل به انجام آن هستند.

۴. برخی از مطالب مورد نیاز فرزندان را معلم به او منتقل می‌کند، اما مطالبی نیز وجود دارد که شما باید به او گوشزد کنید. تمرین نیازمند مهارت‌ها و توانایی‌هایی است که احتمالاً فرزند شما هنوز آن‌ها را به دست نیاورده است؛ مواردی نظیر انضباط شخصی، تعهد، صبوری، پیگیری و ثبات. این کار به دو علت خوب است: اول، تمرین موسیقی روشی عالی برای رشد این مهارت‌ها و توانایی‌هاست. دوم، شما به عنوان والدین احتمالاً این صفات را از پیش دارید و تمرین این فرصت شگفت‌انگیز را به شما می‌دهد تا آن‌ها را به فرزند خود آموزش دهید. ضمن این‌که برای انجام این کار نیازی به دانستن موسیقی ندارید.

۵. تمرین نیازمند زمان آزاد و حواس جمع است. اگر دخترتان میان درس‌های باله و پیشاهنگی دختران فقط چهارده دقیقه فرصت برای تمرین دارد، او را بابت نداشتن دستاورد چشمگیر در این زمان سرزنش نکنید. هیچ‌کس نمی‌تواند در صندلی پشت ماشین یا در سالن انتظار

دندان پزشکی تمرین کند.

۶. تمرین کردن شبیه تکلیف نیست. شما تکالیفتان را فقط زمانی که لازم است انجام می‌دهید. اگر مانند آخر هفته‌ها و تعطیلات، مدرسه تعطیل باشد، تکلیفی انجام نخواهید داد. تمرین موسیقی این‌طور نیست. تمرین موسیقی بیشتر شبیه غذا خوردن است. بهترین نتیجه را زمانی می‌گیرید که هر روز آن را انجام دهید: آخر هفته‌ها، تعطیلات، تولد و عید.

۷. تمرین بنابر طبیعتش فعالیت بزرگسالانه است. ویژگی‌های مختلف آن عبارت‌اند از:

- به تعویق انداختن لذت‌ها؛
- ارزیابی خود؛
- تعیین استانداردهای خود و پیروی از آن‌ها؛
- تصمیم‌گیری‌هایی درباره‌ی این‌که چه چیز درست و چه چیز غلط است، چه کاری خوب است و چه کاری به میزان کافی خوب نیست؛
- در پی لذت بودن به واسطه‌ی دستیابی به چیزی مشخص، به جای تفریح و سربه‌هوایی؛
- انجام دادن کاری بدون در نظر گرفتن این‌که آن را دوست دارید یا نه؛
- انجام دادن کاری به منظور دستیابی به پاداشی درونی، نه بیرونی.

هیچ‌کس از بدو تولد آماده‌ی این کار نیست. کودکان در هر نوبت، مقدار کمی از این کارها را می‌آموزند همان‌طور که پوشیدن لباس و انجام کارهای روزانه و حتی رانندگی اتوموبیل را یاد می‌گیرند.



همه این‌ها به این معناست که تمرین هنگامی بیشترین اثر را دارد که از آن لذت ببرید (لذت؟ لذت بردن از تمرین؟ بله، دقیقاً. این تنها راهی است که می‌توان با آن پیش رفت).

در بلندمدت از فرزند خود می‌خواهید که خودش مستقلاً بدون کمک و یادآوری شما تمرین کند. رسیدن به این وضعیت نیازمند زمان است. در آغاز، ممکن است یادگیری نواختن ساز برای هنرجو ترسناک باشد؛ یا همراه با ناامیدی، سردرگمی، وحشت، تنهایی یا حتی از نظر فیزیکی دردناک باشد. البته وضعیت به این صورت باقی نخواهد ماند. با کمک شما، فرزندان مراحل اولیه را طی می‌کند و از فرایند آموختن لذت می‌برد. حتی اگر نوازنده نباشید و چیزی از موسیقی ندانید، می‌توانید به فرزند خود در پیمودن این مسیر کمک کنید.

چگونه؟ بیایید با طرح چند ایده کلی آغاز کنیم و سپس سراغ موارد ویژه برویم.

• **مهارت.** در انجام کارهای خلاقانه‌ای نظیر تمرین، یکی از انگیزه‌بخش‌ترین (و لذت‌بخش‌ترین) محرک‌ها، داشتن مهارت است؛ احساس خوب بودن در چیزی و همچنان بهتر شدن با کار بیشتر، انگیزه بزرگی برای تمرین محسوب می‌شود. افرادی که توانایی درک پیشرفت خود را دارند به صورت طبیعی تمایل دارند هر چیزی که این احساس را به آن‌ها می‌دهد انجام دهند. برای آن‌که احساس مهارت داشتن را در فرزند خود تقویت کنید، به او کمک کنید تا پیشرفتش را درک کند، آن را به یاد داشته باشد و برای پیشرفتش - چه در نوازندگی و چه در تمرین - ارزش قائل



باشید.

• **استقلال.** یکی دیگر از محرک‌های انگیزه‌بخش (و لذت‌بخش) داشتن استقلال است؛ احساس این‌که شما مسئول چیزی هستید که انجام می‌دهید. هرچند ممکن است در ابتدا هنرجوی تازه‌کار برای مدیریت کامل تمرین روزانه‌اش، پختگی کافی نداشته باشد، باز هم می‌توانید کارهای کوچکی به او محول کنید. با این شیوه او به تدریج یاد می‌گیرد و رشد می‌کند و به سوی خوداتکایی پیش می‌رود.

• **رشد شیوه تفکر.** افرادی که معتقدند به واسطه تلاششان، توانایی رسیدن به دستاوردهای بیشتر دارند - یا به بیان دیگر آن‌ها که برای هوش و توانایی‌های خود امکان رشد قائل‌اند - بهتر از کسانی کار می‌کنند که معتقدند توانایی‌هایشان حاصل استعدادی طبیعی است که جای رشد ندارد و برای همیشه ثابت می‌ماند. یک درس بدیهی برای والدین این است که فرزندشان را برای تلاشی که می‌کند تشویق کنند نه بابت توانایی‌هایش؛ مثلاً به جای گفتن «تو خیلی باهوشی» گفته شود: «تو خیلی خوب تلاشت را کردی.»

• **بازخورد.** امروزه افراد جوان در جهانی پراز بازخورد زندگی می‌کنند، مانند دکمه‌هایی که هنگام فشار روشن می‌شوند، تلفن‌هایی که با ارسال هر متن صدایی تولید می‌کنند و دستگاه‌های سخن‌گو و غیره. از آنجا که تمرین موسیقی به صورت انفرادی انجام می‌شود هیچ‌کس نیست که به کودک در حین تمرین بازخورد بدهد. تمرین فرصت خوبی برای فرزند شماست که خودش بازخورد کارش را از ساز بگیرد؛ برای مثال صدای ضعیف و خراش‌دار برآمده از ویولن مربوط به زمانی است که آرشه با زاویه نادرست بر روی سیم‌ها کشیده شود. تا پیش از رسیدن هنرجوی کوچک‌تان به این مرحله،



مشاهدات و تشویق‌های شما می‌تواند صورتی ارزشمند از بازخورد باشد.

• **زمان بندی.** بخش بزرگی از تمرین مؤثر به زمان بندی مربوط است و باز هم شما می‌توانید بدون آن‌که چیزی از موسیقی بدانید، به فرزند خود در این زمینه کمک کنید و به هنرمند کوچک خود در ساخت و سپس پیروی از یک زمان بندی معقول یاری برسانید. ثبات در این عرصه راهگشاست: هر روز پانزده دقیقه تمرین در زمانی مشخص بسیار بهتر از ۳۰ دقیقه تمرین در یک صبح، تمرین نکردن در روز بعد و سپس ۳۰ دقیقه تمرین شبانه در روزی دیگر است.

• **ارزیابی خود.** از آنجا که تمرین همیشه در تنهایی انجام می‌شود، مهم است که عادت «خودارزیابی» را در کودک تقویت کنید. اعمال و تصمیمات فرزندتان را حین تمرین بررسی کنید و در صورت درست بودنشان او را تشویق کنید. این عادت را می‌توانید با پرسیدن سؤالاتی که در بردارنده واکنش‌های آنی او پس از تمرین است رشد دهید؛ سؤالاتی نظیر «امروز از تمرین لذت بردی؟» یا «آیا احساس می‌کنی که در حال بهتر شدن هستی؟». ممکن است پاسخ‌های مفیدی بشنوید یا نشنوید، اما این رفتار شما موجب تأکید بر این ایده است که او می‌تواند از تمرینش لذت ببرد و منتظر پیشرفت باشد و در عین حال روی کنترل فرایند تمرینی‌اش بیشتر کار کند.

• **تنهایی.** خلوتی که با تمرین ساخته می‌شود ممکن است برای برخی هنرجویان ناآشنا یا ناراحت‌کننده باشد. واکنش هر فرد به این موقعیت متفاوت است. چنانچه فرزندتان از جمله کسانی است که از این ویژگی تمرین ناراحت است، بهترین قاضی برای تصمیم در مورد چگونگی کمک به او خود شما هستید.

سیمور برنستاین<sup>۶</sup>، نوازندهٔ پیانو و معلم، می‌نویسد یکی از مهم‌ترین دلایل برای تمرین کردن این است که شما با تمرین انسان بهتری می‌شوید. بسیاری از مهارت‌ها، گرایش‌ها و عاداتی که از تمرین به دست می‌آیند در

همهٔ کارهای دیگری که انجام می‌دهید اثر مثبت می‌گذارند- اگر نگوئیم ضروری‌اند. تمرین خوب باعث ساختن و بروز شخصیت خوب می‌شود و انجام درست آن رضایت‌بخش، نیروبخش، الهام‌بخش و البته لذت‌بخش است.



۶- Seymour Bernstein (۱۹۲۷-) آهنگ‌ساز، پیانیست و مدرس موسیقی