

تمرین موسیقی

راهنمای نوازندگان در روش تمرین

نوشته

داوید دومه

Shiraz-Beethoven.ir

انتشارات سرود

فهرست

۵	مقدمه مترجم
۶	مقدمه نویسنده
۷	فصل اول - تعیین اهداف برای تمرین موثر
۱۳	فصل دوم - داشتن جلسه‌ی تمرین جذاب
۱۷	فصل سوم - ۲۴ ترفند برای تمرین همراه مترونوم؛ با ساز و بدون ساز
۲۴	فصل چهارم - ۵ روش برای کوک نواختن
۲۹	فصل پنجم - تمرین آهسته درمقابل تمرین سریع
۳۵	فصل ششم - تمرین اجرا
۴۰	فصل هفتم - ۱۰ استراتژی برای تمرین حفظ کردن
۴۶	فصل هشتم - ۱۰ عادت ضروری در تمرین
۵۱	فصل نهم - استادان چه کارهایی را متفاوت انجام می‌دهند؟
۵۵	فصل دهم - نکات، ترفندها، اندیشه‌ها و ایده‌های بیشتر در مورد تمرین
۶۲	فصل یازدهم - اموری که باید مد نظر داشت
۶۴	سخن پایانی
۶۴	درباره‌ی نویسنده

مقدمه مترجم

هر شکلی از آموزش، حضوری یا غیرحضوری، فردی یا گروهی، مقدماتی یا پیشرفته، اگر با تمرین مناسب همراه نشود ناکام می‌ماند. کم نیستند افرادی که با شور سراخ موسیقی و نوازندگی می‌روند اما به تدریج از رشد بازمانده و گاه آموزش و نوازندگی را رها می‌کنند. نبود آگاهی کافی از شیوه‌ی تمرین یکی از مهمترین دلایلی است که چنین نتیجه‌ی نامطلوبی را به بار می‌آورد.

اگر علاقه به موسیقی با تمرین اصولی همراه شود، هنرجو با صبر و امیدواری بیشتر در مسیر آموزش قدم برمی‌دارد. تمرین مفید علاوه بر رشد موسیقایی موجب افزایش تمرکز و اعتماد به نفس نیز می‌شود.

کتاب حاضر با رعایت اختصار و دقت، ایده‌ها و روشهایی را شرح می‌دهد که برای هنرجویان در سطوح مختلف قابل استفاده است. موارد مطرح شده محدود به ساز خاصی نیست و از چشم‌اندازهای مختلف به مقوله تمرین موسیقی می‌پردازد. خواننده‌ی این کتاب علاوه بر شناخت روشهای مختلف تمرین و آمادگی برای اجرا، متوجه برخورد خلاقانه و ریزیبنانه با موسیقی و اجرا می‌شود.

به عنوان یک نوازنده و مدرس، انتشار چنین کتابی را با توجه به محتوا و ویژگی‌های مثبت می‌دانم و با همین باور دست به ترجمه آن زدم. امیدوارم مطالعه‌ی آن برای هنرجویان و مدرسین راهگشا باشد و کمک کند تا تمرین موسیقی را نه امری صلب، بلکه خلاقانه، انعطاف‌پذیر و مهم تلقی کنیم.

بابک ولی‌پور

www.babakvalipour.com

فصل اول

تعیین اهداف برای تمرین موثر

«تعیین اهداف، اولین مرحله در تبدیل نامرئی به مرئی است.»

- تونی رابینز

برای دست یافتن به روش تمرین موثر، تعیین اهداف احتمالا سرنوشت سازترین اقدام شما خواهد بود. از میان تمام نکات و توصیه‌های این کتاب اگر قرار باشد تنها یک اندیشه را بیاندوزید، آن اندیشه همین تعیین اهداف است. پیش از آغاز هر نوع تمرین یا حتی لمس سازتان، از تعیین اهداف مطمئن شده و آنها را یادداشت کنید. درباره‌ی اهمیت این کار هرچه بگویم کم است. از این مرحله سرسری عبور نکنید! اهداف نه تنها در ایجاد نظم بلکه در جهت‌دهی به امور شما را یاری می‌دهند. بدون اهداف، حتی نمی‌توانید بفهمید کجا می‌روید چه برسد به اینکه مقصد را بشناسید؛ همچون یک کشتی که دستخوش امواج است و بی‌آنکه جایی برود فقط در جای خود با آب بالا و پایین می‌شود. دوباره تکرار می‌کنم تا مطمئن شوم این موضوع خوب ملکه‌ی ذهنتان شده است: از این مرحله سرسری عبور نکنید! اهدافتان را یادداشت کنید!

اهدافتان را بنویسید

در ادامه چند راهنمایی می‌آید تا بیشترین بهره را از مرحله‌ی «تعیین اهداف» ببرید. از خودتان این سوال‌ها را بپرسید:

شغل رویایی من چیست؟

اگر بتوانم هرچه را که می‌خواهم داشته باشم، چه چیز را خواهم خواست؟

اگر تنها یک مهارت باشد که امروز بتوانم بر آن مسلط شوم، کدام مهارت بزرگترین تفاوت را در نوازندگی ام پدید می‌آورد؟

این‌ها می‌توانند نقاط آغاز برای تعیین اهداف موسیقی باشند. به محض این‌که اهداف به ذهنتان ورود می‌کنند، دفتری بردارید و آنها را یادداشت کنید. این دفتر را به‌طور انحصاری به اهدافتان اختصاص دهید. هر روز از نوشتن آن‌ها در این دفتر اطمینان حاصل کنید. آن را به عنوان اولین کار صبحگاهی یا پیش از شروع تمرین انجام دهید. برای جلوگیری از فراموشی، آن را روی پایه‌ی نت، روی نت‌ها و یا روی سازتان قرار دهید. همچنین می‌توانید روی گوشی همراهتان یک یادآوری کننده بگذارید. هرکاری را که برای عملی شدن آن لازم است انجام دهید. بازنویسی هر روزه‌ی اهداف منجر به حک آن‌ها بر ضمیر ناخودآگاه شما شده و به‌طور مستمر به شما تمرکز و جهت می‌دهد. بابت چگونگی دستیابی به اهدافتان نگران نشوید. این چیزی است که در ادامه خواهد آمد. فقط خلاق باشید، رویاهای بزرگ داشته باشید و اهدافتان را بنویسید!

سه نکته‌ی کلیدی برای نوشتن موفقیت‌آمیز هدف

سه نکته‌ی کلیدی برای نوشتن یک هدف مفید وجود دارد: هدف باید شخصی، مثبت و در جمله‌ای با زمان حال باشد. همیشه اهدافتان را با ضمیر «من» شروع کنید. هرگز از واژه‌های منفی از قبیل «نه» یا «نمی‌شود» استفاده نکنید. همیشه طوری اهدافتان را بنویسید که انگار قبلاً به آنها رسیده‌اید. تمام اهداف را کوتاه و سراسر است نگه دارید. در نهایت مهلتی را برای رسیدن به هر هدف مشخص کنید.

مثال‌هایی از خوب نوشتن هدف

من گام دو دیزماژور را با سرعت ۱۲۰ با کشش زمانی دولاچنگ تا یکم ژانویه ۲۰۱۶ اجرا می‌کنم.

من کنسرتوی موتزارت را با دقت و تمرکز تا سی ام سپتامبر ۲۰۱۶ اجرا می‌کنم.
من ابوی اول ارکستر فیلاولفیا تا یکم سپتامبر ۲۰۱۶ هستم.

مثال‌هایی از بد نوشتن هدف

من گام دو دیز ماژور را با سرعت ۱۲۰ با کشش زمانی دولاچنگ تا یکم ژانویه ۲۰۱۶
اجرا خواهم کرد. (جمله‌ای با زمان آینده)

من کنسرتوی موتزارت را بدون اشتباه تا سی ام سپتامبر ۲۰۱۶ اجرا می‌کنم. (منفی)
من ابوی اول ارکستر فیلاولفیا خواهم شد. (زمان آینده، بدون مهلت)

مهلت‌ها

«زمانی که رسیدن به هدف غیر ممکن به نظر می‌رسد، هدف‌ها را تغییر نده،
گام‌هایت را تغییر بده.»

کنفوسیوس^۱

بابت از دست دادن مهلت نگران نشوید. مهلت‌ها برای پیگیری و توجه شما
تعیین می‌شوند. همه‌ی تلاش‌تان را بکنید تا در مهلت تعیین شده به هدف‌تان برسید،
اما اگر مهلت را از دست دادید خودتان را سرزنش نکنید. به راحتی برای خودتان
مهلت دیگری را مشخص کرده و پیش بروید. به چرابی از دست دادن مهلت فکر
کنید و برای آنکه مطمئن شوید دوباره مهلت را از دست نمی‌دهید تغییراتی را که
ضروری است اعمال کنید.

وضوح

یکی از نکات کلیدی برای رسیدن به اهداف، داشتن درک واضح از چیزی است
که به دنبال آن هستید. مطمئن شوید که می‌توانید آن را در ذهنتان مجسم کنید.

1- Confucius فیلسوف، معلم و نظریه‌پرداز که در قرن پنجم پیش از میلاد مسیح در
چین می‌زیست.