

## چگونه تمرین کنیم؟

### بهمن مه آبادی

آموزش موسیقی در تمام نقاط دنیا دارای ظرایفی است که آگاهی از آنها، هنرجویان را در مسیر یادگیری یاری می‌کند؛ این موارد در شیوه صحیح آموختن و کسب مهارت برای نواختن، بسیار مهم و تأثیرگذار است.

همانطور که همه می‌دانیم در سرآغاز قطعات موسیقی آکادمیک، عناوین مختلفی از قبیل آندانته، آلگرو، آگروویواچه و بسیاری دیگر، نوشته می‌شود؛ این در حالیست که گاه آهنگساز تمپوی موردنظر خود را نیز برای اجرا تعیین می‌کند؛ مثلاً آندانته = ۹۷؛ در این مرحله نیاز به وسیله‌ای برای اندازه‌گیری احساس می‌شود؛ مترونوم، دستگاهی است که زمان را متر می‌کند و برای این منظور طراحی و ساخته شده است؛ مترونوم توسط مائتسل<sup>۱</sup> در سال ۱۸۱۶ جهت ایجاد فضای ثابت در تمپوهای مشخص، ساخته شد و بعدها کارایی بیشتری یافت؛ با بکارگیری مترونوم، می‌توان تمرینات مفیدی را برای دستیابی به سرعت موردنظر آهنگساز انجام داد؛ بی‌شک، سرعت درخواست شده از سوی مصنف، سرعت نهایی قلمداد می‌شود که برای رسیدن به آن بایستی از تمپوی پایین‌تری تمرینات را آغاز نموده و با کوشش و ممارست شتاب قطعه موردنظر را افزایش داد و آنگاه آرام آرام به تمپوی نهایی رساند؛ نواختن یک قطعه در بسیاری از اوقات و در اولین نگاه و اجرا، با سرعت خواسته شده، امکان‌ناپذیر است و این موضوعی است که اغلب هنرجویان بدون توجه به آن، اقدام به نواختن یک قطعه با سرعت نهایی می‌کنند که در نتیجه کل کار خراب و امکان رسیدن به نتیجه مطلوب، تقریباً از بین می‌رود؛ لذا، همانطور که برای بالابردن سطح هر مهارتی، ممارست لازم است، در هنر موسیقی نیز وجود تمرین، بسیار مهم و نوع آن در حصول به نتیجه، دارای اهمیت ویژه‌ای است؛ بعد از مفهوم تمپو و ارتباط آن با مترونوم، سلفرژ کردن نت‌های یک اثر، از اهمیت خاصی برخوردار است.

اگر سلفرژ را به دو قسمت عمده تقسیم کنیم و یکی را سلفرژ کانتات و دیگری را سلفرژ پارلات بنامیم، به این مهم دست پیدا می‌کنیم که قبل از نواختن یک قطعه، بایستی موضوع سلفرژ آن، حل و فصل شود؛ سلفرژ کانتات نوعی خواندن است که از دیدگاه آوایی هر نتی جای خود قرار گیرد و مفهوم پلکانی یک گام و فواصل آن رعایت گردد که در بسیاری از اوقات ممکن است چنین نشود؛ واژه کانتات در مقابل کلمه سونات قرار دارد؛ کانتات مفهوم آوازی و سونات ایده‌ی سازی را در ذهن ما تداعی می‌کند؛ لذا، در اجرای سلفرژ کانتات ممکن است مشکلاتی به وجود آید که مفهوم ژوستس یا پاکی آواها را زیر سوال ببرد؛ اما در سلفرژ پارلات که موضوع آواز منتفی است، می‌توان به روابط نت‌ها، ریتم، ضدضرب، کشش نت‌ها، ارتباط

<sup>1</sup> Maelzel

میزان‌های موسیقی، مفاهیم دینامیسم مانند پیانو، فورته و غیره و هماهنگی موسیقی و ریتم توجه نمود و قطعه را با تلفظی غیرآوازی جهت درک مطالب، آنالیز کرد؛ در این روند مرور مفاهیم گرامری زبان موسیقی یا تئوری موسیقی از ارزش فوق‌العاده‌ای برخوردار است و در صورت دقت لازم، کمک ارزشمندی را برای درک وجوه کلی اثر و اجرای آن فراهم می‌کند؛ بی‌شک به دنبال چنین تعمقی، نوبت نواختن فرا می‌رسد؛ در این بخش، تمرکز بر خواندن نت‌ها در حد تلفظ یا آرتیک، گوش دادن به ضربات مترونوم، نداشتن عجله، خسته نبودن، سفت نبودن دست‌ها، بلند نشدن بیش از حد انگشتان از روی ساز و بسیاری از مسائل دیگر، مهم و اساسی به نظر می‌رسد؛ مثلاً در ساز ویلن، آرشه‌کشی نقش عمده‌ای را در ایجاد صدای مطلوب بازی می‌کند؛ بنابراین با توجه به موارد یاد شده، تمرین موسیقی آغاز می‌شود و با دقت و زمانبندی خاصی که به دیسپلین هنری و البته موسیقی مشهور است، ادامه می‌یابد؛ این تمرینات روزانه، می‌باید با دقت و جدیت لازم پی‌گیری شود که در این مسیر، گام‌های موسیقی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند؛ نواختن گام‌های موسیقی در اصل مثل نرمش قبل از ورزش به حساب می‌آیند؛ آن‌ها امکان تمیز نواختن را به ما اعطا می‌کنند و در بعد صدادهی، پاکترین صدا را با کیفیت سونور عالی، از طریق تمرین و اجرا تدارک می‌بینند؛ سونوریتیه یا صدادهی شخصی هر نوازنده ممکن است با نواختن گام روزانه شکل بگیرد، اجرای گام‌ها یکی از راه‌های رسیدن به سونوریتیه محسوب می‌شود؛ نواختن گام‌ها به وضوح نقایص تکنیکی ما را برجسته‌تر می‌کنند؛ اجرای گام‌ها، علاوه بر قدرت و استقلال در کاربرد جدا از هم انگشتان، امکان دسترسی به حرکات صحیح را نیز فراهم می‌سازند، گام‌ها قدرت و سرعت را به انگشتان دست‌های ما برمی‌گردانند، گام‌ها بین حرکات دو دست تطابق و هماهنگی لازم را به وجود می‌آورند؛ گام‌ها به نوازنده کمک می‌کنند تا در اجرای ریتم دقیق باشد، گام‌ها برای تجربه صدای پاک و در نهایت تربیت گوش، نقش موثری را بازی می‌کنند،... اما بعد از تمرین گام، برنامه روزانه نواختن اتود و قطعات، اعم از سونات، کنسرتو و غیره فرا می‌رسد، در این مرحله لازم است مواردی برای سهولت کار پیشنهاد گردد، تا نتیجه مطلوب را برای نیل به هدف اجرای خوب و تمیز فراهم کند، این مراحل به شش قسمت مجزا تقسیم می‌شوند:

## ۱- شناسایی و تشخیص نقاط سخت و دشوار در یک قطعه موسیقی

بی‌تردید همه ما در هنگام تمرین با سختی و دشواری‌های خاصی در قطعات خود مواجه می‌شویم؛ این نکات پیچیده برای هرکس، در بخشی خاص و متفاوت است؛ بنابراین توصیه می‌شود با کمک گرفتن از یک دستگاه ضبط، امکان شنیدن صدای ساز خود را فراهم کنیم و آنگاه اشکالات و اشتباهات خود را شنیده و در روی نت با مداد علامت‌گذاری نماییم تا در تمرینات بعدی با دقت و توجه کامل آن بخش‌ها را اجرا کنیم، و با تامل و صبر، موانع را منتفی سازیم؛ این کار ضریب دقت ما را بالا برده و در نهایت،

هوشمندی خاصی را در هنگام نواختن به ما اعطاء خواهد کرد تا ضمن اجرای قطعه، گوش هوش به صدای ساز خود بسپاریم و با تعمق از خطاهای احتمالی جلوگیری کرده و آنها را با تکرار، مطیع تکنیک خود سازیم.

## ۲- کشف علت اشتباه در نقاط دارای مشکل

در مواقعی از تمرینات روزانه، گاه نتی جا می‌افتد، ممکن است دلیل آن لغزیدن دست، انگشتان و یا هر چیز دیگری باشد، اما در صورت دقت به این موضوع، متوجه می‌شویم که این اتفاق فقط یکبار به وقوع نپیوسته و در هر بار نواختن، در همان نقطه تکرار می‌شود؛ دلیل آن هرچه باشد، بایستی ریشه‌یابی شده و اصلاح گردد؛ برای مثال ممکن است ما منطقه موردنظر را در روی ساز درست انتخاب نکرده باشیم، یا نت خواسته شده را با نت دیگری اشتباه بگیریم (مثل سی وسل)؛ یا در تغییر پوزیسیون، محدوده جغرافیایی ساز خود را دقیق لحاظ نکنیم، همچنین از لغزیدن انگشتی که ضعیف است، غافل شویم، یا ریتم را در هنگام نواختن از دست بدهیم، یا در تغییر پوزیسیون، تند یا کند عمل کنیم، جابجایی سیم‌ها و آرشه در زمانی زودتر یا دیرتر از حد معمول، اتمام آرشه قبل از تمام شدن نت، اشتباه کردن در دو فراز شبیه به هم، و غیره؛ سلسله‌ای از مشکلات و مسایل تکنیکی هستند که وظیفه ما یافتن دلیل اشتباه و رفع آنها برای رسیدن به صافی و پالایش لازم در صدا است.

## ۳- یادگیری نواختن بدون اشکال و نقص در نقاط دارای مشکل

این کار بی‌شک مستلزم تلاش و کوشش بسیار است؛ شناسایی و متمرکز شدن بر روی نقاط دارای اشکال قبل از پرداختن به تکرار و تمرین کل قطعه از اهمیت فراوانی برخوردار است؛ بسیار دیده شده است که قسمت اشتباه بارها و بارها، به همان شکل نادرست تمرین می‌شود و گاه برای پیدا کردن جای صحیح یک نت به جای محاسبه و دقیق شنیدن، با مالش آرشه و انگشت و ایجاد سر و صداهای اضافی و نادرست، به زعم خود به نت موردنظر دست پیدا می‌کنیم که در اصل سلسله اعصاب گوش به علت ایجاد نویز (صداهای اضافی و مخرب) خسته شده و در نتیجه کل موضوع اشتباه به پیش می‌رود؛ لذا، امکان پیدا کردن جای صحیح یک نت، تنها از راه محاسبه و درست شنیدن میسر است؛ نواختن فرازی مشکل، بدون حل راستین معضل پیش‌رو و عبور از آن با سختی و سفتی، یا نواختن آن ابتدا با اشتباه و بعد اقدام به تصحیح، درست به مانند این است که ما، یک قطعه را به کل اشتباه بنوازیم و در اشتباه خود پافشاری کنیم، و گاه با بیان اینکه این قسمت معمولاً همیشه درست بوده به نوعی فرافکنی غیرمسئولانه تن دهیم؛ به عنوان مثال، اگر مشکل در جابجایی انگشت هنگام تعویض پوزیسیون است، باید آنقدر این کار به طور صحیح در آن منطقه تکرار شود که دشواری برطرف گردد؛ سختی‌هایی از این دست، مثل قرار گرفتن انگشتان در جابجایی‌های

مختلف، یا تعویض آرشه‌ها می‌بایست با تمرکز، یادداشت کردن و تقویت روحیه آکادمیک، بررسی و حل و فصل شود.

#### **۴- تکرار بخش دشوار به درستی و شفافیت**

تجربه نشان می‌دهد که با چندین مرتبه تمرین و تکرار صحیح، مشکل نواختن در بخش دشوار حل خواهد شد؛ قسمت مشکل قطعه را که گاه حتی می‌تواند یک یا چند میزان باشد، با دقت و حوصله ده بار تکرار کنید و با خود صادق باشید که اگر در این تکرار ده‌تایی، باز هم اشتباه نواختید، آن را به حساب ده بار خود نگذارید؛ در صورتی که امکان نواختن صحیح هنوز وجود ندارد و اشکال همچنان پابرجاست، بهتر است به توصیه شماره ۳ بازگشت نمایید تا مشکل حل شود؛ در این مرحله شرط لازم، درست نواختن است.

#### **۵- قراردادن بخش دشوار در داخل قطعه برای نواختن**

قسمت دارای اشکال، مثل یک قطعه از یک دستگاه باید تعمیر شود؛ مراحل تعمیر در شمارگان قبل ذکر شد؛ حال قطعه تعمیر شده را در جای خود قرار دهید تا مورد آزمایش قرار گیرد؛ برای این منظور در یک قطعه موسیقی به چند میزان قبل از قسمت اشکال برگردید و نواختن را از سر بگیرید؛ اگر مشکل حل شده باشد، باید درست بنوازید، این بار از ابتدای قطعه شروع کنید و تا انتها پیش بروید، اگر اشکالی بود، همان منطقه، مثل قطعه‌ای معیوب از یک دستگاه باید تعمیر شود؛ در غیر این صورت کار با موفقیت انجام شده است.

#### **۶- فردا دوباره این تمرین را تکرار کنید**

معمولاً در برخورد اول چنین تصور می‌شود که همه چیز حل و فصل شده است؛ اما اگر این تمرینات ادامه یافت، مشکلات در صورت وجود، خود را نشان داده و ما با تکرار و حوصله آنها را برطرف خواهیم ساخت و به یک اجرای صاف و بدون اشکال دست پیدا خواهیم کرد.

در پایان لازم است ذکر شود که تمرین و ممارست موسیقی یک حرکت علمی، آکادمیک و آزمایشگاهی است؛ در صورتی که کلیه عوامل درست سر جای خود قرار نگیرند، نتیجه مثبت و پربار نخواهد بود؛ استیل ایستادن، نشستن و نوع گرفتن ساز یا قرار گرفتن در پشت آن، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است بنابراین پیشنهاد می‌شود با استفاده از یک دستگاه دوربین فیلمبرداری، غیر از مفهوم صدا، نوع ایستادن، حرکت، نگاه کردن و کلیه عوامل مرتبط را با دقت مرور و ارزیابی کنید.