

اعلام و موزیک - ۲۲۹۴۹۵۸

اصول نوازندگی و خوانندگی

راهنمایی برای تمرین، اجرا و سلامت نوازندگان و خوانندگان

نوشته‌ی پروفیسور جرالد کلیکستین

ترجمه‌ی سیامک غلامی

www.ketab.ir



مؤسسه‌ی فرهنگی - هنری مآهور
تهران ۱۴۰۱

فهرست نویسی پیش از انتشار

Klickstein, Gerald, 1959-

سرشناسه : کلیکستین، جراللد، ۱۹۵۹م -

عنوان و نام پدیدآور : اصول نوازندگی و خوانندگی: راهنمایی برای تمرین، اجرا و سلامت نوازندگان و خوانندگان/

نوشته‌ی جراللد کلیکستین؛ ترجمه‌ی سیامک غلامی.

مشخصات نشر : تهران: ماهور، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری : ۴۰۸ ص.

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۷۷۲-۹۶-۸

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: The Musician's Way: A Guide to Practice, Performance, and Wellness, 2009.

عنوان دیگر : راهنمایی برای تمرین، اجرا و سلامت نوازندگان و خوانندگان.

موضوع : موسیقی -- تمرین‌های فردی

Practicing (Music)

موسیقی -- اجرا

Music -- Performance

موسیقی‌دانان -- سلامتی و بهداشت

Musicians -- Health and hygiene

شناسه افزوده : غلامی، سیامک، ۱۳۶۳ -

رده‌بندی کنگره : MTV۵

رده‌بندی دیویی : ۷۸۱/۴۴

شماره‌ی کتابشناسی ملی : ۸۸۳۴۶۸۲



مؤسسه‌ی فرهنگی - هنری ماهور

تهران، خیابان حقوقی، شماره‌ی ۴۲، طبقه‌ی همکف

کد پستی: ۱۶۱۱۹۷۵۵۱۶

تلفن: ۷۷۵۰۱۴۰۰

www.mahoor.com

info@mahoor.com

اصول نوازندگی و خوانندگی

راهنمایی برای تمرین، اجرا و سلامت نوازندگان و خوانندگان

نوشته‌ی پروفیسور جرالد کلیکستین

ترجمه‌ی سیامک غلامی

تصویرگری جلد:	مهدی فراهانی
صفحه‌آرایی:	پویا دارابی
ویراستاری متن:	معصومه الیاس پور
چاپ اول:	۱۴۰۱
تعداد:	۵۰۰ جلد
لیتوگرافی:	باران
چاپ و صحافی:	ثمین

© حق چاپ محفوظ است.

شابک: ۹۶-۸-۸۷۷۲-۹۶۴-۹۷۸-۹۷۸-۹۶۴-۸۷۷۲-۹۶-۸ ISBN: 978-964-8772-96-8

فهرست مطالب

۹	درباره‌ی نویسنده
۱۱	پیش‌گفتار مترجم
۱۳	پیش‌گفتار نویسنده

فصل اول: تمرین کردن ماهرانه

۱۷	بخش ۱: سازماندهی
۱۷	تمرین کردن ماهرانه
۱۸	تعریف تمرین
۱۹	ایجاد محیط مناسب برای تمرین
۲۰	پنج مرحله‌ی تمرین
۲۲	برنامه‌ریزی برای تمرین کردن
۲۶	زمان‌بندی جلسات تمرین
۳۰	انتخاب قطعات جدید
۳۲	ضبط صدا

۳۵	بخش ۲: تمرین عمیق (۱)
۳۵	تمرین عمیق
۳۷	عادت‌های درست
۴۱	ضروریات تفسیر هنری
۵۴	تصویرسازی ذهنی
۵۸	گرم کردن (آماده‌سازی قبل از اجرا)

۶۱	بخش ۳: تمرین عمیق (۲)
۶۱	مهارت تمرین کردن
۶۴	شروع یک قطعه‌ی جدید
۷۴	مدیریت تکرارها
۷۷	حل مسئله
۹۷	بخش ۴: تمرین عمیق (۳)
۹۷	کامل کردن رپرتوار
۱۰۲	استراحتی کوتاه داشته باشید
۱۰۹	مفاهیم به یاد سپاری
۱۱۵	شیوه‌های به خاطر سپاری
۱۲۵	بخش ۵: تمرین عمیق (۴)
۱۲۵	ایجاد تکنیک
۱۳۰	افزایش مهارت در نوازندگی
۱۳۹	تقویت انگیزه
۱۴۵	تعهد به یک فرایند خلافتانه
۱۵۳	بخش ۶: همکاری در زمینه‌ی موسیقی
۱۵۳	همکاری در زمینه‌ی موسیقی
۱۵۴	رفتار حرفه‌ای
۱۵۷	برقراری ارتباط در تمرین
۱۶۲	ارتباط تمرین انفرادی و تمرین گروهی
۱۶۵	ایجاد اشتیاق برای همکاری
۱۷۰	تشکیل یک گروه موسیقی

فصل دوم: اجرای بدون اضطراب

۱۷۷	بخش ۷: اضطراب اجرا
۱۷۷	اجرای بدون اضطراب
۱۷۸	رهایی از اضطراب اجرا
۱۷۹	معادله‌ی اصلی اضطراب
۱۸۱	تأثیرات اضطراب

۱۸۶	ریشه‌های اضطراب اجرا
۱۸۹	تصاویری از اجراکنندگان مضطرب
۱۹۴	ایجاد اعتماد به نفس
۲۰۱	بخش ۸: تبدیل شدن به یک هنرمند اجراکننده (۱)
۲۰۱	تبدیل شدن به یک هنرمند اجراکننده
۲۰۳	قلب اجرا
۲۰۴	پنج جنبه از آماده‌سازی
۲۰۷	روال قبل از اجرا
۲۱۴	تکنیک‌های پشت‌صحنه
۲۲۵	بخش ۹: تبدیل شدن به یک هنرمند اجراکننده (۲)
۲۲۵	رفتار روی صحنه
۲۳۳	حضورتان را بر روی صحنه سامان‌دهی کنید
۲۳۶	شروع کردن و پایان‌دادن
۲۴۱	کنترل انرژی بر روی صحنه
۲۴۶	برقراری ارتباط با حضار
۲۴۹	بخش ۱۰: تبدیل شدن به یک هنرمند اجراکننده (۳)
۲۴۹	پرداختن به اشتباهات
۲۵۷	روال‌های بعد از اجرا
۲۶۰	تمرین اجرا
۲۶۴	روند پیشرفت خود را ارزیابی کنید
۲۷۱	بخش ۱۱: اجرای حرفه‌ای
۲۷۱	اجرا کردن مانند یک فرد حرفه‌ای
۲۷۲	فرضیه‌ی اوج اجرا
۲۷۴	طراحی برنامه‌های کنسرت
۲۷۸	سه نمونه برنامه
۲۸۳	ایجاد جدول زمانی برای آماده‌سازی
۲۸۵	آزمون‌ها و مسابقات
۲۹۰	استودیوی ضبط

فصل سوم: خلاقیت همیشگی

بخش ۱۲: پیشگیری از آسیب دیدگی (۱) ۲۹۷

..... ۲۹۷ خلاقیت همیشگی

..... ۲۹۸ نوازندگان و آسیب دیدگی هایشان

..... ۲۹۹ دلایل آسیب دیدگی

..... ۳۰۸ نشانه های خطر و عکس العمل ها

..... ۳۱۳ اصول پیشگیری از آسیب دیدگی

..... ۳۲۰ بهبود آسیب دیدگی

بخش ۱۳: پیشگیری از آسیب دیدگی (۲) ۳۲۵

..... ۳۲۵ تعادل در ایستادن و نشستن

..... ۳۳۰ وضعیت قرارگیری بدن در هنگام نواختن

..... ۳۴۰ مراقبت از صدا

..... ۳۵۰ حفاظت از شنوایی

بخش ۱۴: تبدیل شدن به هنرجوی موفق ۳۶۷

..... ۳۶۷ تبدیل شدن به هنرجوی موفق

..... ۳۶۸ روابط استاد- شاگردی

..... ۳۷۲ قدردانی از انتقاد

..... ۳۷۵ پذیرش چالش های شغلی

..... ۳۸۲ سوء مصرف مواد مخدر

..... ۳۸۵ تقویت خلاقیت

یادداشت ها ۳۹۱

..... ۴۰۳ کتاب شناسی

پیش‌گفتار مترجم

موسیقی همواره یکی از هنرهای مورد اقبال مردم ایران زمین بوده است. هنری که به تنهایی یا در ترکیب با شعر و ادبیات غنی می‌تواند تأثیری شگرف بر مخاطب به‌جای بگذارد. دغدغه‌ی بسیاری از خانواده‌های اهل فرهنگ در گذشته و حال این بوده که فرزندان، نه لزوماً به‌طور حرفه‌ای، اما حداقل آشنایی را با مفاهیم موسیقی و نواختن یک ساز کسب کند. بنابراین بازار این هنر در طول تاریخ، به‌رغم فرازها و فرودها و مسائل سیاسی و فرهنگی و اقتصادی، رونقی خاص داشته است.

در دهه‌های پیشین که رابطه‌ی استاد-شاگردی به اقتضای شرایط و دوران، متفاوت از حال بوده، و معمولاً استاد، زمان بیشتری جهت آموزش، رفع اشکال و همراهی هنرجویان خود در اختیار داشته، بالطبع کیفیت انتقال مطالب بیشتر بوده است. اما به تدریج که ارتباط بین هنرآموز و هنرجو محدود به دقایقی در هفته شد، کیفیت آموزش نیز نزول پیدا کرد. امروزه جلسات آموزش موسیقی در بهترین حالت حدود نیم ساعت به طول می‌انجامد. معمولاً بخشی از این زمان صرف تدریس هنرآموز و بخشی نیز صرف درس پس دادن هنرجو می‌شود؛ بنابراین زمان کافی برای طرح بسیاری از نکات مهم و اساسی در اختیار نیست و چه‌بسا هنرجو، سال‌ها با روش‌هایی نادرست به تمرین پرداخته و در نهایت بدون هیچ دستاوردی تنها با صرف وقت و انرژی بسیار، دلسرد شده و دست از کار بکشد. در مورد هنرجویان دوره‌های عالی نیز زمانی برای بحث بر سر موضوعاتی مهم که می‌تواند سرنوشت هنری‌شان را تحت تأثیر قرار دهد، از جمله چگونگی حضور در آزمون‌ها و مصاحبه‌ها، چگونگی رفتار روی صحنه‌ی اجرا و... نیست.

در این سال‌ها، به‌عنوان یک علاقه‌مند به موسیقی که تجربه‌ی تحصیل، تدریس، ضبط استودیویی و برگزاری کنسرت تکنوازی و گروه‌نوازی را داشته‌ام، همواره دغدغه‌ی آماده‌کردن مجموعه‌ای نسبتاً کامل از نکاتی که هر خواننده و نوازنده در هر سطح از نوآموز تا حرفه‌ای باید بدانند، با من بوده است. در محدوده‌ی دسترسی اینجانب،

فقدان چنین مجموعه‌ای در منابع فارسی مشهود بود. تا اینکه چندین سال پیش به کتابی برخوردم که اکنون ترجمه‌ی آن از نظر خوانندگان عزیز می‌گذرد. کتابی از هر نظر جامع و کامل که مطالعه‌ی آن به‌خصوص برای هنرآموزان موسیقی که در ابتدای راه قرار دارند و حتی والدین آنها بسیار لازم است. این کتاب حاوی مطالبی است که دانستن آنها ضروری است، اما مجالی برای انتقال آنها در کلاس‌های کوتاه درس نیست. همچنین، گرچه ممکن است علاقه‌مندان و فعالان این حوزه بسیاری از مطالب ذکرشده در این کتاب را به‌صورت تجربی و پس از سال‌ها تلاش و آزمون و خطا کسب کرده باشند، اما مرور این موارد در قالب مجموعه‌ای منسجم و از زبان فردی که سال‌ها با این مسائل سروکار داشته، لطف دیگری خواهد داشت. بنابراین کتاب حاضر می‌تواند به‌عنوان یکی از منابع آموزشی در هنرستان‌ها و دانشگاه‌های موسیقی مورد استفاده قرار گیرد. چاپ اول زبان اصلی کتاب حاضر در سال ۲۰۰۹ صورت گرفته و تاکنون بارها تجدیدچاپ شده است.

بیان این توضیح ضروری است که به‌منظور اعمال ویرایش‌های جدید و هرچه بهتر شدن ترجمه‌ی کتاب به زبان فارسی، مکاتبات بسیاری با مؤلف اثر، پروفیسور جرال د کلیکستین توسط مترجم صورت پذیرفت که در این مدت ایشان از هیچ کمکی دریغ نکردند. درنهایت از همکاری و زحمات مدیریت و مسئولین محترم در انتشارات ماهور قدردانی نموده و آرزوی سربلندی و موفقیت روزافزون برای دلسوزان حقیقی هنر این مرز و بوم دارم. به امید فردایی روشن‌تر...

سیامک غلامی

بهار ۱۴۰۱

توضیحات:

۱. مطالب داخل کروشه [] توسط مترجم و به‌منظور خوانایی بیشتر اضافه شده‌اند.
۲. پاورقی‌های اصلی کتاب با اعداد داخل پرانتز در متن مشخص شده‌اند، که در بخش یادداشت‌ها در انتهای کتاب در دسترس هستند. پاورقی‌های مترجم نیز با اعداد بدون پرانتز و در انتهای هر صفحه قابل مشاهده‌اند.