

اسرار تمرین درست

نوشته استیو ماس

ترجمه نسیم خراسانی

دی ماه ۱۳۹۰

قسمت اول

آیا تا کنون این مسئله را تجربه کرده‌اید که شما قطعه‌ای را برای هفته‌ها تمرین کرده باشید اما نتیجه‌ای نگرفته باشید؟ از کوک خارج باشد، یا نت‌های غلط را بنوازید، یا حتی بخواهید برای یک کنسرت در دو هفته بعد آماده شوید و نگران اجرای خود باشید؟

در این مجموعه ما می‌خواهیم رازهایی را فاش کنیم که توانایی‌های شما را در تمرین بالا ببرد و در عین حال از اشتباهات رایجی که در طول تمرین اتفاق می‌افتد، جلوگیری کند.

معنی «تمرین کردن» چیست؟

مغز انسان خیلی متفاوت از حافظه‌ی رایانه‌ی ما کار می‌کند. بسته به نوع سیستم عامل، به صورت کلی، نحوه ذخیره سازی یک فایل به این صورت است: «فایل - ذخیره به عنوان - نام - وارد کنید»^۱ مگر آنکه رایانه دچار مشکل نرم افزاری یا سخت افزاری شده باشد.

¹ File- Save as- (name)- (Enter)

در تضاد با این روند، مغز ما نگه داری اطلاعات را بر اساس تکرار کردن به دست می آورد. اگر دوران مدرسه خود را به یاد بیاورید، زمانی که شما مجبور بودید چیزهای مختلفی را یاد بگیرید، اشعار، تاریخها، لغات و غیره شما برای آنکه میزان اشتباهات خود را کاهش دهید آنها را به دفعات بسیار تکرار می کردید.

تنها تعداد بسیار از مردم این قابلیت را دارند که بتوانند ۵۰ الی ۱۰۰ کلمه را تنها با یک بار خواندن به یاد آورند.

تمرین کردن، چیزی جز این نیست. تمرین کردن یعنی یادگیری عملیاتی که کم و بیش پیچیده.

ما با تکرار کردن کارها و حرکات است که آنها را یاد می گیریم.

به عبارتی دیگر ما چیزهایی را یاد می گیریم که دائماً تکرار می کنیم، چه غلط، چه درست. تفاوتی ندارد که ما یک قسمت یا تمام قطعه را بنوازیم؛ این اطلاعات به همراه تمامی درست ها و نادرستی ها در هر صورت در حین نواختن در حافظه‌ی ما دقیقاً ثبت می شود.

تمرین خوب تمرینی است که شامل ۴ الی ۵ دفعه تکرار بدون اشتباه باشد.

در واقع تکرار بیشتر باعث رشد بیشتر کیفیت چیزی نمی شود چون مغز ما بعد از دفعه پنجم، دیر یا زود به حالت خلبان خود کار در می آید. بعد از دفعه‌ی بعد دهم حتی به جهتی می گریزد که ما دیگر می کند که ما دیگر قادر به تشخیص درست یا غلط بودن آن نخواهیم بود.

حقیقت آن است که ما بارها بدون هیچ گونه دقتی می نوازیم و این در حالی است که تنها داریم زمان خود را برای پاک کردن اشتباهات خسته کننده‌ای که به تازگی در حافظه‌ی مغزمان ذخیره کرده ایم، تلف می کنیم.

چگونه می توانیم بر این پنج تکرار اشتباه تکرار ناپذیر دست بیابیم؟

این جذابترین نکته‌ای است که ما قرار است در این مجموعه در اختیار شما قرار بدهیم.

بگذارید در نظر بگیریم که ما پاساژی سریع شامل ۳۲ نت داریم که قادر نیستیم بدون هیچ اشتباهی آنرا اجرا کنیم و در عین حال برای یادگیری آن نیاز داریم که آن را پنج بار بدون اشتباه تکرار کنیم. واضح است که ما دچار مشکل بزرگی شده‌ایم!

یک سوال تکان دهنده: چه کسی روی زمین شما را مجبور کرده است که تمام آن پاساژ را به طور کامل بنوازید؟

برای این کار ما تعداد نت‌ها را کاهش می‌دهیم تا حدی که قادر باشیم آنها را بنوازیم. ما حدود ۱۶ عدد از نت‌ها را جدا می‌کنیم. آیا هنوز سخت است؟ اشکالی ندارد، باز هم تعداد را کمتر می‌کنیم.

در یک شرایط بحرانی مانند موقعی که روی یک تعویض پوزیسیون کار می‌کنیم، یا وقتی که می‌خواهیم روی کیفیت صدای یک نت کار کنیم، مانند ویراسیون، ما دو نت انتخاب می‌کنیم. یا حتی یک نت.

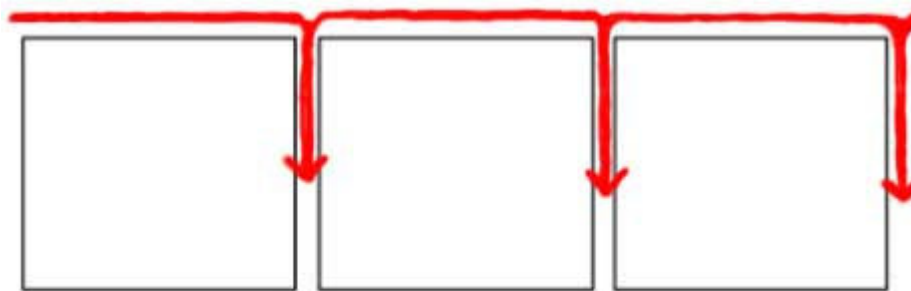
اگر توانستیم از آن نت‌ها را بنوازیم، حالا می‌توانیم تعدادی نت دیگر نیز به پاساژ مورد نظر اضافه کنیم. سپس کم کم به تعداد نت‌ها اضافه می‌کنیم تا آنجا که قادر باشیم تمام پاساژ را بنوازیم. البته بدون هیچ گونه اشتباه!

قسمت دوم

همانطور که در قسمت اول گفتیم، نکته‌ی مهم این بود که ما بخش‌های کوچکی را انتخاب می‌کنیم تا جایی که مطمئن باشیم می‌توانیم نت‌ها را بدون هیچ مشکلی تکرار کنیم. اگر ما مجبور باشیم که نت‌هایی سریع مانند سه‌لاچنگک یا حتی سریعتر را بنوازیم، باید سعی کنیم که آنها را به

گروه‌های چهارتایی یا هشت‌تایی تقسیم کنیم. گرچه در اغلب موارد، سه‌لاچنگ‌ها به این شکل نیز گروه‌بندی شده‌اند که ما آنها را «نظام پیمان‌های^۲» می‌نامیم.

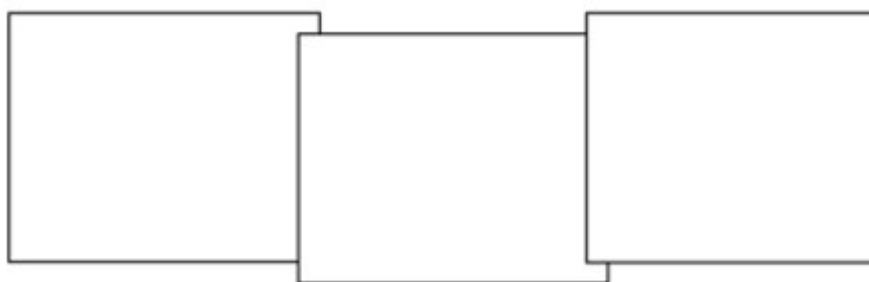
وقتی که ما گروه‌های نت چنگ را به دفعات و پشت سر هم تمرین کنیم، خیلی زود دچار مشکلاتی خواهیم شد. به اینجا نگاهی بیاندازید:



در اینجا ما ۳ گروه یا پیمان‌ها را برای تمرین در نظر گرفته‌ایم. تجسم کنید که شما در حال دیدن در امتداد خط قرمز هستید. چه اتفاقی می‌افتد اگر ما پیمان‌ها اول را به خوبی انجام داده باشیم؟ دقیقاً! ما به درون شکاف بین دو پیمان‌ها خواهیم افتاد و دوباره از نو پیمان‌ها دوم را شروع خواهیم کرد.

این مشکلی است که اگر پیمان‌ها را جداگانه و بدون توجه به ارتباط بین آنها تمرین کنیم، اتفاق می‌افتد و وقتی که می‌خواهیم تمام پاساژ را گردآوری کنیم، با وجود آنکه ما می‌توانیم تمام تکه‌ها را بی‌عیب و نقص بنوازیم، اما قادر نخواهیم بود که تمام آنها را پشت سر هم بنوازیم.

راه حل چیزی شبیه این است:



پیمانه‌ها با یکدیگر هم‌پوشانی دارند. به این هدف می‌رسیم که اگر نت اول یا دوم پیمانه بعدی را نیز همراه با پیمانه‌ی قبلی تمرین کنیم، زنجیری از پیمانه‌های پیوسته خواهیم داشت که شکافی نیز بین آنها وجود ندارد.

شکل حقیقی این قضیه چیست؟



در اینجا ما یک گام «دو» ماژور بسیار ساده با گروه‌های هشت نتی داریم. با توجه به سرعت بالای آن غیر ممکن خواهد بود که بتوانیم چهار یا پنج بار آن را بدون خطا بنوازیم. بنابراین ما مجبور هستیم که تعداد نت‌ها را کاهش دهیم؛ که نتیجه بدین صورت خواهد شد:



این پیمانه شامل هشت نت می‌باشد، به اضافه‌ی اولین نت از پیمانه‌ی بعدی. ما این گروه را چند دفعه تمرین می‌کنیم تا از آن رضایت حاصل کنیم و سپس به سراغ پیمانه‌ی دوم می‌رویم.



دوباره، نت اول از گروه بعدی را ضمیمه می‌کنیم. چند بار تکرار، و به سراغ گروه سوم می‌رویم:



به همین ترتیب ادامه می‌دهیم.

شاید ما نیاز پیدا کنیم که تمام روند را تکرار کنیم. اما اغلب قادر خواهیم بود که در همان حال ادامه دهیم. این است یک کار ساختاری و اصولی! صبور باشید.

تمام چیزها را همزمان با همدیگر انجام ندهید! در سیستم پیمانه‌ای ما هنوز حداقل یک مرحله میانی تا گردآوری نهایی باقی مانده است.

تقدیم شما:



ما یک گروه شامل ۱۶ نت به همراه نت اول گروه دوم را جدا می‌کنیم. پس از چند بار تکرار به سراغ بعدی می‌رویم.



با این روش ما هشت نت را بدست آورده‌ایم که با همدیگر هم‌پوشانی دارند، در عین حال بسیار آسان و مطمئن نواخته می‌شوند. در پیمانه‌ی سوم نیز از نت «می» بالا شروع می‌کنیم و حالا ما تمام روند را انجام داده‌ایم.

حقیقت این است که اکنون ما می‌توانیم کل جمله را بنوازیم. امتحان کنید! این راه حلی بسیار مطمئن و تاثیرگذار برای مشکلاتی است که در مورد پاساژهای تند طولانی اتفاق می‌افتد.

قسمت سوم

بیاید مطالبی که تاکنون درک کرده‌ایم را خلاصه کنیم.

اگر ما واقعا بخواهیم که در نوازندگی مان پیشرفت کنیم، اگر ما بخواهیم در زمان خود برای رسیدن به رضایت نهایی صرفه‌جویی کنیم، ما نباید دائماً تمام قطعه را دوباره و دوباره، از ابتدا تا انتها تکرار کنیم. بخصوص در مقدمه‌ی یادگیری یک قطعه جدید! ما باید از عادت‌های بدِ تمرین کردن، دوری کنیم چون بعد از گذشت چند هفته دیگر به آسانی نمی‌توانیم از چنگ آنها فرار کنیم.

بهترین راه برای شروع چیست؟

این مسئله بستگی به این دارد که قطعه‌ی مورد نظر چقدر برای ما دشوار باشد. به طور کلی، ما باید در مراحل مقدماتی تمرکز خود را روی کوک نت‌ها قرار دهیم. ما قطعه را به تکه‌های کوچک تقسیم می‌کنیم، شاید حتی اگر لازم باشد میزان به میزان. البته، این نگرش برای پاساژهایی که تحت کنترل ما هستند نیاز نیست.

یک مثال از کنسرتو ویلن برامس را در نظر می‌گیریم:



بدون شک این یکی از قطعات بسیار سخت و طاقت‌فرسا برای ویلن است. بگذارید بدترین حالت ممکن را در نظر بگیریم که تقریباً تمامی نت‌ها غلط و ناکوک باشند، تعویض پوزیسیون‌ها مانند

بازی کردن لاتاری، و دور اکتاوها که دیگر باید خط کشید. پس ما با چند تانت اول شروع می کنیم، نت به نت، و فواصل نیز به همین ترتیب.



اینکه چه مقدار نتها را تکرار کنیم بستگی به میزان دقت و تمرکز ما دارد. اما با این حال من تکرار بیش از ۵ یا ۶ بار را قبل از رفتن به میزان بعد، توصیه نمی کنم. این بهتر است که فاصله ی بعدی را تمرین کرده، سپس اگر لازم بود، به فاصله ی اولی باز گردید.

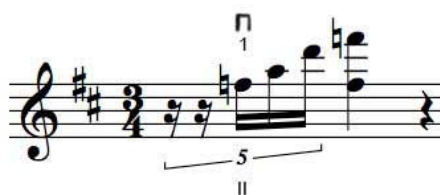
من آرشه ها را برای تک تک میزان ها مشخص کرده ام. خیلی اهمیت دارد که آرشه های اصلی قطعه را سفت و سخت رعایت کنید تا مطمئن باشید که تمرین شما دقیقاً بآن گونه هست که بعدها نیز باید اتفاق بیافتد. بهتر است که میزان دوم را با آرشه ی راست و میزان سوم را با آرشه ی چپ شروع کنید. و به همین ترتیب نیز میزان های بعدی.

به بخش بعدی تمرین برویم، تعویض پوزیسیون اول به پنجم:



دوباره ما باید با آرشه ی چپ شروع کنیم تا دقیقاً از ابتدا به درستی تمرین کرده باشیم. باید به خاطر داشته باشیم که تعویض پوزیسیون ها در صورت ممکن باید در دو جهت رفت و برگشت، تمرین شوند. با این روش یادآوری فاصله بین پوزیسیون ها راحتتر خواهد بود.

ادامه می دهیم تا به اولین بخش واقعاً دشوار قطعه برسیم:



شاید در ابتدا مجبور باشیم که وابسته به کوک بودن نت‌ها، فاصله‌ها را یکی یکی تمرین کنیم. گرچه اکتاو از آنچه که در اول به نظر می‌رسد آسانتر است. اگر انگشت اول «فا» در پوزیسیون باقی بماند، مشکل خاصی نخواهیم داشت. فقط لازم است که انگشت چهارم را اضافه کنیم، همین! این گروه را پنج بار تکرار می‌کنیم و حالا می‌رسیم به: گردآوری ریتم پنج‌تایی و اکتاو:



ما قاعدتاً باید خیلی خوب بتوانیم این کار را انجام دهیم، از آنجا که تمام تعویض پوزیسیون‌ها را جداگانه تمرین کرده‌ایم. اکنون ما می‌توانیم برای امتحان، از ابتدای قطعه تا اولین اکتاو را بنوازیم.

در صحبت با فردی مرکوری: «این یک نوع جادو است!»³

اگر از نتیجه راضی بودیم به اکتاوها نگاهی می‌اندازیم. اول نت به نت، سپس به صورت دوبل.



این همیشه آسانتر خواهد بود که در مورد اکتاوها، نت به نت بنوازیم، تا اینکه به صورت دوبل. با این روش ما فاصله‌ی بین انگشت اول و چهارم را یاد می‌گیریم.

³ Freddy Mercury

نقطه‌ی نسبتاً سخت این مرحله وصل از دولاجنگ آخر به آکورد بعدی خواهد بود. بعد از تمیز کردن نت‌ها درون آکورد، ما می‌بایست برای نواختن آکورد از پوزیسیون اول به پوزیسیون سوم برویم. دوباره به تمرین مرحله به مرحله برمی‌گردیم:



بعد از ۴ یا ۵ دور تکرار کردن این بخش، تکه را کمی بزرگتر می‌کنیم.



اما خواهش می‌کنم به یاد داشته باشید که همواره آرشه و انگشت گذاری اصل را رعایت کنید. در غیر این صورت چیزی را تمرین خواهید کرد که هیچ وقت در زندگی واقعی به آن نیازی نخواهید داشت.

اگر صدا خوب بود از آن می‌گذریم. در مطالب گذشته نگاهی به گروه‌های سریع چهارتایی داشتیم و اینکه چگونه از عهده آنها برآیم. حالا ما دوباره به آنها احتیاج داریم. بیایید با نسخه‌ی اول شروع کنیم:



به نظر پیچیده می‌رسد اما شما می‌توانید از عهده آنها برآید اگر آهستگی شروع کنید. اما تکرار کردن به تنهایی کافی نیست، روی آرشه‌ی خود متمرکز شود و سپس می‌بینید که نتیجه عالی خواهد شد.

وقتی که ما سرعت را زیاد می‌کنیم باید مطمئن باشیم که بتوانیم ۱۶ نت را در سرعت اصلی نهایی بنوازیم. تصور کنید ما تمپوی ۶۰ را انتخاب کرده‌ایم. اگر ما الگوهای ریتمیک به طور جداگانه تمرین کنیم کسر میزان ما از ۳/۴ به ۳/۸ یا ۱۲/۸ تغییر می‌کند.

بنابراین برای باقی ماندن در یک تمپو ما باید متروم خود را بر اساس چنگ برابر با ۱۲۰ تنظیم کنیم. بعد از اینکه چند بار توانستیم این الگو را با موفقیت تکرار کنیم به الگوی بعدی می‌رویم.



این مقداری سخت‌تر است چون ریتم نیز در اینجا تغییر می‌کند. الگوی بعدی ساده‌تر است:



اگر هنوز به قدر کافی انرژی داشتیم به سراغ الگوی نهایی می‌رویم.



این قسمت، بخصوص به خاطر وجود ضد ضرب‌ها خیلی سخت است.

سعی نکنید که تمام پاساژ را قبل از آنکه هر چهار قسمت آنرا جداگانه تمام کرده باشید، بنوازید. ارزش امتحان کردن را دارد. اگر شما با سرسختی روی الگوهای ریتمیک تمرکز کنید من تضمین می‌کنم که وقتی در نهایت تمام پاساژ را دور هم جمع می‌کنید احساس شادابی و تازگی خواهید کرد. باز هم تاکید می‌کنم بعد از الگوها.

قسمت پنجم

در میزان ۲۴۶ از کنسرتوی برامس ما یک پاساژ فوق‌العاده جذاب برای تکنوازی ویلن می‌بینیم. می‌خواهیم نگاهی به این قسمت بیاندازیم چون این بار می‌خواهیم دوباره نحوه تمرین کردن دوبل نت‌ها یا، به نوعی، حتی آکوردهای سه صدایی صحبت کنیم.



من نت‌ها را انگشت گذاری نکرده‌ام چون اول از هر چیزی می‌خواهم یک راه ممکن برای تمرین کردن این قسمت را به شما نشان دهم. اول همه ما باید آکوردهای سه صدایی را به صورت دوبل نت خرد کنیم تا بتوانیم خیلی آسانتر از عهده آنها برآیم.



ما همیشه باید دو آکورد همسایه را به یکدیگر وصل کنیم و آنرا تکرار کنیم. به خاطر کمبود فضا من فقط یک تکرار را نوشته‌ام. اما ما باید در اینجا هم پایبند به همان قانون تکرار چهارتایی خودمان باقی بمانیم. اگر هر گونه مشکلی با یکی از دوبل نت‌ها وجود داشت، باید بیشتر خرد شود، همانند آنچه که درباره اکتاوها انجام داده بودیم. وقتی که از تمرین خود به رضایت رسیدیم اکنون می‌توانیم دوبل نت‌ها را به صورت آکوردهای سه صدایی جمع کنیم:



به مقدار نیاز تکرار کنید. سپس به سراغ قسمت دوم خواهیم رفت:



زمانی که کوک به حد یقین رسید، نه قبل از آن، ما باید خود ریتیم اصلی را تمرین کنیم. پس صبور باشید، این ارزش دارد که وقتتان را برایش صرف کنید.



برای ابتدا در ضرب ۴/۴ باقی بمانید. برای اینکه بتوانیم از باقی قسمت‌ها نیز نتیجه بگیریم باید وقت بیشتری برای پیدا کردن جای انگشتان صرف کنیم.

و باز هم بعد از چند دفعه تکرار قسمت دوم، بدین صورت داریم:



این پاساژ بخش نسبتاً دشوار قطعه، بخصوص به خاطر نت‌های هفت‌تایی، از جهت تمرین کردن خواهد بود. چون این تقسیمات در قالب تقسیمات چهارتایی و هشت‌تایی معمول قرار نمی‌گیرد. به علاوه در این بخش زمان بسیار کمی برای نواختن یک الگوی هفت‌تایی وجود دارد. من شخصاً ترجیح می‌دهم که پاساژهای از این قبیل را به شیوه‌ی «مسیر خلاف جهت» بنوازم. بدین ترتیب که روند را از آخر به اول شروع می‌کنم.

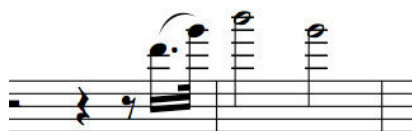
مزایا: من تمرین خود از دشوارترین نقطه‌ی کار، بالاترین پوزیسیون، شروع کرده‌ام قبل از آنکه به سراغ نت‌های سریعتر بروم. بدین شکل، دیگر هرگز این تعویض پوزیسیون چندان دشوار نخواهد بود.

ما از انتها آغاز می‌کنیم:



دقت داشته باشید که حتماً از انگشت‌گذاری اصلی پیروی کنید. در غیر این صورت شما چیزی را تمرین کرده‌اید که هرگز وقتی تمام پاساژ را کنار هم می‌آورید، به آن نیازی پیدا نخواهید کرد. اگر کوک مناسب بود، اکنون ما باید سعی کنیم که نت‌ها را در سرعت اصلی بنوازم.

بگذارید ادامه دهیم:



من هیچ علامتی برای انگشت گذاری ننوشته‌ام چون این مسئله اغلب به سلیقه شخصی هر شخصی برمی‌گردد. با این حال خیلی از ویلنیست‌ها نت «ر» را در پوزیسیون سوم می‌نوازند و برای نت «سل» به پوزیسیون هشتم می‌روند.

اگر از این قسمت راضی شدیم دو نت دیگر به آن اضافه می‌کنیم:



به نظر ساده می‌رسد اما در نظر داشته باشید که این سادگی بستگی به میزان دقت شما دارد.

همچنین چند نت قبل از این بخش را نیز به تمرین اضافه می‌کنیم:



و تمام آنچه را که تاکنون انجام داده‌ایم را کنار هم می‌گذاریم:



حالا به جذاب‌ترین بخش کار می‌رسیم. همانطور که در بالا متذکر شده بودم، نت‌های هفت تایی، بخصوص به دلایل ریتمی، برای نواختن سخت‌تر هستند. این واضح است که تجسم کردن

صدادهی نت‌های هفت‌تایی دشوارتر از تقسیمات هشت‌تایی می‌باشد. اغلب این ساده‌تر است که آن را را به دو قسمت که معمولاً به آنها عادت داریم، تقسیم کنیم. بدین صورت ما می‌توانیم آن را به یک گروه تریوله و یک گروه مرسوم چهارتایی تقسیم کنیم:



البته ما نمی‌توانیم هفت‌تایی‌ها را مانند این بنوازیم. ما فقط آن را تصور می‌کنیم و با توجه به آن تمرین می‌کنیم. بدین صورت کار خود را با هفت‌تایی‌ها آغاز می‌کنیم:



دوباره از آخر پاساژ شروع می‌کنیم. اگر مشکلی وجود داشته باشد، ما مجبور هستیم که باز هم گروه چهارتایی را خردتر کنیم. وقتی که توانستیم گروه چهارتایی را در سرعت اصلی و بدون مشکل بنوازیم، به سراغ گروه اول هفت‌تایی مان می‌رویم:



همانطور که می‌بینید ما هیچ‌گاه خودمان را که قرار است تمرین کنیم محدود نمی‌کنیم. ما همواره حداقل یک نت از پیمانه‌ی همسایه را به پیمانه اضافه می‌کنیم تا از بروز فضای خالی بین پیمانه‌ها پیشگیری کنیم.

همانند این قسمت که اگرچه بسیار سخت می توان آن را کنترل کرد ولی ما یک نت دیگر را اضافه می کنیم:



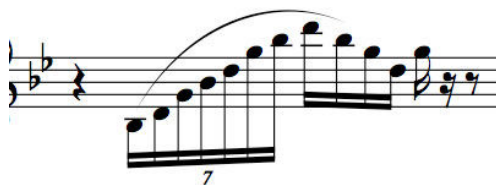
و یکی دیگر:



خواهش می کنم به یاد داشته باشید: این یک اصل است که پاساژها را «به درستی» تکرار کنید. ما توسط تکرار کردن نت های درست است که یاد می گیریم. وقتی شما قادر بودید یکی از مثال ها را بدون هیچ گونه مشکلی بنوازید، باز آن را چند بار تکرار کنید تا در حافظه ی مغز شما ذخیره شود.

تنها در شرایطی ادامه دهید که بتوانید تکه های قبل را بنوازید.

اگر موفق بودید، تمام تکه ها را کنار هم بگذارید:



اگر شما با سرسختی هر چه بیشتر تمامی مثال های بالا را تمرین کرده باشید، در حقیقت حالا شما می توانید تمام پاساژ را بنوازید.

موفق باشید!

قسمت هفتم

در قطعاتی که از نظر تکنیکی مقداری پیچیده هستند، ما اغلب با دو بل نت‌هایی برخورد می‌کنیم که بسیار سخت می‌توان آنها را نواخت.

در این بخش توسط مثالی به شما نشان خواهیم داد که چگونه می‌توان آنها بسیار موثر تمرین کرد، بدون آنکه وقت زیادی را تلف کنیم. برای این مثال من بخش E موومان اول کنسرتو ویلن شماره یک پآگانینی را انتخاب کرده‌ام:



این واقعاً سخت خواهد بود مگر آنکه که دو بل نت‌ها را به همین شکل برای ماه‌ها تمرین کنیم. در حالت کلی، سوم‌ها را بسیار دشوارتر از اکتاوها می‌توان نواخت. دلیل آن این است که ما مجبور هستیم بین سوم‌های بزرگ و کوچک حرکت کنیم، در صورتی که اکتاوها همواره یک شکل باقی می‌مانند و ما فقط نیاز داریم که فاصله‌ی بین انگشت اول و چهارم را تغییر دهیم. بسیار خوب، ما تمرین را با کوک شروع می‌کنیم.



اگر ما نمی‌توانیم که سوم را کوک بنوازیم، پس نیاز داریم همانطور که در بالا نشان دادم آنها را خرد کنیم. اولین دوبل روی سیم «سل» بسیار مهم است چون به این روش ما این جابه‌جایی به دوبل سوم را نیز تمرین می‌کنیم.

کمی جلوتر می‌رویم:



همچنین دوبل‌نت‌های دیگر را تمرین می‌کنیم. ما دوبل‌نت اولی را به دومی وصل می‌کنیم، دومی را به سومی، سومی را به چهارمی و به همین ترتیب.

با این روش ما کوک خودمان را به خوبی پرورش می‌دهیم. اگر از نتیجه راضی بودیم، دوبل‌نت‌ها را بدون آماده‌سازی تمرین می‌کنیم:



و جلوتر:



شما می‌بینید که اصل همواره یک چیز است. نکته مهم وصل بین دوبل‌نت‌هاست. گرچه تکرار کردن مثل همیشه مهم است، من آنها را به دلیل کمبود فضا موقتاً حذف کرده‌ام.

حالا به جذاب ترین قسمت می رسیم. متأسفانه این بخش اغلب مورد بی توجهی قرار گرفته است با وجود آنکه برای تکمیل موفق کار ما بسیار ضروری است.

ما تکه ها را کنار یکدیگر می آوریم بوسیله قرار دادن انگشتانمان در جایی که باید باشند، اما فقط یک نت را می نوازیم. بنابراین دست چپ دوبل نت ها را می نوازد اما دست راست فقط یک نت را اجرا می کند. ما چیزی مشابه این را می شنویم:



یا، ما باید در عوض این را بشنویم. احتمالاً مشکلاتی از جهت کوک وجود خواهد داشت، اما این روش بسیار ساده تر است برای آنکه بتوانیم آنها را تشخیص دهیم. همین طور در مورد نت های بالایی اتفاق می افتد:



اما به یاد داشته باشید: فقط دست چپ دوبل نت ها را می نوازد. دست راست فقط یک سیم را می نوازد.

وقتی که ما این تمرینات را تمام کردیم، می توانیم پاساژ را همان گونه که هست بنوازیم. کوک به طور خاص بهتر خواهد شد. حتی بدون دو تمرین آخر.

قسمت هشتم

بگذارید با این سوال آغاز کنیم: چه مقدار زمان برای تمرین باید صرف کنیم؟ یا به عبارتی دیگر، چگونه باید برای تمرین کردن زمان خود را سازمان‌دهی کنیم؟

من به عنوان یک معلم، وسوسه شده‌ام که جواب دهم «هر چه بیشتر که اغلب ممکن باشد». اما این جواب فقط تا حدی می‌تواند درست باشد.

تمرکز ما در این شرایط، دیر یا زود از دست خواهد رفت. بعد از آن که تمرکز ما کاهش پیدا کند، این مسئله به طور خاص حتی می‌تواند در ادامه‌ی کار تمرین ما نیز آسیب وارد کند. در حقیقت ما چیزهایی غلط را تمرین خواهیم کرد، فقط به این دلیل که ما از بادقت گوش دادن به چیزی که می‌زنیم به شدت خسته شده‌ایم.

خیلی بهتر خواهد بود که اگر زمان خود را به مراحل زیاد تقسیم کنیم. به طور میانگین کلاس‌های درس مدرسه حدود ۴۵ دقیقه طول می‌کشد. این زمان قابل توجهی است. بعد از آن ما می‌توانیم ۵ دقیقه استراحت داشته باشیم و سپس ۴۵ دقیقه دیگر ادامه بدهیم.

سپس دوباره استراحت، شاید ۱۰ یا ۱۵ دقیقه و سپس ما به مرحله سوم می‌رویم:

صبر نکنید تا وقتی که خسته بشوید. استراحت خود را قبل از آن که کاملاً خسته شوید، شروع کنید. این بسیار ساده‌تر خواهد بود که در شرایطی که سر حال باشید روی مشکلات خود تمرکز کنید.

حتی مسئله‌ی مهمتر، کار روزانه با ساز است. این خیلی عاقلانه نیست که سعی کنیم تمامی مشکلات کنار گذاشته شده‌ی موسیقی خود را در طول هشت ساعت در روز شنبه برطرف کنیم.

چگونه زمان خود را مدیریت کنیم؟

این بستگی دارد به این که شما در چه سطحی از نوازندگی قرار داشته باشید. آیا شما دارید تکنیک‌های جدیدی را می‌آموزید؟ آیا شما به تازگی معلم خود را عوض کرده‌اید؟ آیا شما از تعویض پوزیسیون‌های خود مطمئن نیستید؟ آیا شما دارید تکنیک‌های آرشه‌ی خود را تغییر می‌دهید؟

تمامی این مسائل روی نحوه مدیریت زمان شما اثر می‌گذارد.

بنابراین اگر شما چیزی را اخیراً تغییر داده‌اید یا هنوز دارید روی تکنیک‌های جدیدی کار می‌کنید، باید برنامه زمانی خود را به سه بخش، شامل تمرینات تکنیکی، قطعاتی که روی آن کار می‌کنید، و اتودها به عنوان پلی بین تکنیک‌ها و قطعات، تقسیم کنید.



این بدین معنی است که به عنوان مثال ۴۵ دقیقه گام، تعویض پوزیسیون و آرشه‌ها، سپس ۴۵ دقیقه اتودهای ولفارت^۴، کایزر^۵، مازاس^۶، فیوریلو^۷، جاونیز^۸، بستگی به سطح نوازندگی شما، در ادامه با ۴۵ الی ۶۰ دقیقه قطعات، برنامه‌ریزی می‌کنیم.

بدین ترتیب تمرین شما حدود دو ساعت و ربع الی دو ساعت و نیم طول خواهد کشید.

آیا فقط ۹۰ دقیقه وقت دارید؟ قسمت تکنیک‌ها و اتودها را به ۳۰ دقیقه کاهش دهید و سپس ببینید چه چیزهایی باقی مانده است. اگر مسئله جدیدی برای تمرین وجود نداشت، هیچ تکنیک جدیدی، شما می‌توانید مدیریت زمان خود را بر این اساس تطبیق دهید:

⁴ Wohlfahrt

⁵ Kayser

⁶ Mazas

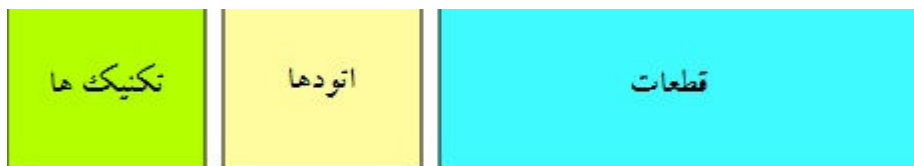
⁷ Fiorillo

⁸ Gavinies



تکنیک‌های خود را در جهت خدمت به قطعات آن کاهش دهید. این تقریباً چیدمانی است که برای دانش‌آموزان یا دانشجویان موسیقی نیز توصیه می‌شود.

آیا در آینده کنسرت، امتحان عملی یا امتحان ورودی دارید؟ بفرمایید:



این چیدمان تنها در صورتی منطقی خواهد بود که شما بخواهید در طول دو یا سه هفته‌ی آینده چیز بسیار مهمی را بنوازید که به خاطر آن تکنیک‌ها و اتودها کمتر مورد توجه قرار بگیرند. پس از این که به خواست خدا امتحان خود را با موفقیت طی کردید به نسخه دوم برگردید. مهارت‌های تکنیکی شما قدر دانتان خواهند بود.

مدیریت زمان برای کودکان کمی متفاوت است. معمولاً آنها با قطعات کوتاهی از ساسمنشاس⁹ یا قطعات بسیار دیگری از این قبیل، شروع می‌کنند. وقتی که آنها «سیستم آموزشی یک کتابی»¹⁰ را تمام کردند باید به نسخه اولی که در بالا گفته شد، برگردند.

در این حالت آنها باید وابسته به سن‌شان و برای به حداقل رساندن میزان خستگی، نسخه دوم یا حتی سوم را تمرین کنند.

⁹ Kurt Sassmannshaus

¹⁰ در سیستم آموزش موسیقی برای بزرگسالان، منابع آموزشی به سه دسته قطعات، اتودها و تکنیک‌ها طبقه‌بندی می‌شوند که از طریق تمرین کردن کتاب‌ها و قطعات مختلف، به طور تفکیک شده، مورد بررسی قرار می‌گیرند. اما در مورد کودکان تمامی این سه طبقه تنها از طریق یک کتاب آموزش داده می‌شود. کودکان پس از اتمام سیستم یک کتابی، وارد سیستم آموزشی سه طبقه‌ای می‌شوند.

اما تفاوتی نمی‌کند که شما قصد دارید چه کاری با سازتان انجام دهید، هرگز به تکنیک‌هایتان کم توجهی نکنید. تکنیک‌ها و اتودها باید قسمتی از تمرینات روزانه شما باشند. قطعات شما حتی بیشتر نیز خواهند شد!

قسمت نهم

در این بخش می‌خواهیم به چگونگی نواختن کنسرتو ویلن بروخ پردازیم. مسلماً قطعه‌ی سختی است. اول به خاطر این که مطالب بسیاری برای گفتن وجود دارد که اگر من بخواهم تمام نکات اجرایی موجود در مورد این قطعه را بنویسم، ناچار خواهم بود که یک کتاب جداگانه را برای آن اختصاص دهم. دوم، از آنجا که هر ویلنیستی مشکلات متفاوتی دارد، بدون شک من می‌بایست برای تک تک ویلنیست‌ها یک مقاله جداگانه در رابطه با مسائل این کنسرتو بنویسم.

مسلماً به دلیل محدودیت زمان و مکان، ممکن نخواهد بود. اما من سعی خواهم کرد که روی پاساژهایی که اغلب نوازندگان به طور مشترک با آن مشکل دارند، تمرکز کنم.

بیایید با میزان‌های ابتدایی شروع کنیم:



اولین میزان‌های یک کنسرتو به طور خاصی اهمیت دارند. یک فضای تبلیغاتی روزانه را تصور کنید که شما فردی را که برای اولین بار ملاقات می‌کنید. آن شخص به شما کارت تبلیغاتی خود را می‌دهد.

برداشت کلی شما چگونه است؟ ظاهر کارت چگونه است؟ آیا ظاهر تمیزی دارد یا به کارت شخصی می‌ماند که برای هفته‌ها و بدون هیچ مراقبتی درون جیب شلوارش نگه‌داری شده باشد؟

اولین میزان‌های یک ویلن کنسرتو همان کارت تبلیغاتی شماست!

مچاله‌اش نکنید! وقتی آن را در شرایط بسیار تمیز و آراسته به شنوندگان خود تعارف کنید، آنها با مثبت‌نگری بیشتری به آن گوش فرا خواهند داد.

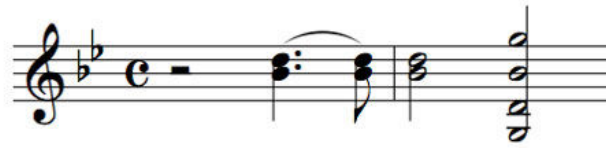
نت اول را بدون ویبراسیون شروع کنید و سپس با ویبراسیون به صدا گرما ببخشید. برای ویبراسیون یک سیم دست باز می‌توان یک اکتاو بالاتر را روی سیم بالاتر ویبراسیون کرد. مواظب ویبراسیون خود باشید و از دو میزان اولی جلوتر نروید.

اگر در مورد کوک به مشکل برخوردید، مانند آنچه که در قسمت سوم گفته بودم، عمل کنید. تنها در صورتی که از نتیجه راضی بودید، پیش بروید. از آنجا که مقدمه، بسیار بسیار کند و تقریباً بدون همراهی ارکستر است، شما می‌توانید هر مقدار که لازم دارید برای آن زمان در نظر بگیرید. تک تک نت‌های مقدمه را با ویبراسیون بنوازید!

بیشتر از دو میزانی که در متن آمده است، تمرین نکنید. وقتی آنها را با هم بنوازید که از کوک بودن آنها مطمئن باشید.

در مرحله دوم، آنها را همان طور که هستند بنوازید اما مواظب ویبراسیون خود باشید!

حالا بیایید نگاهی بیاندازیم به اولین میزانی که ارکستر واقعاً وارد می‌شود:



گاهی اوقات سخت است که یک فاصله سوم را به طور ناگهانی در جای خودش بنوازیم. انگشت اول ما (در اینجا نت «ر») مهمترین انگشت است. این روش آسانتر خواهد بود که وقتی که در پوزیسیون سوم هستیم ابتدا جای انگشت اول را درست کنیم و سپس انگشت سوم. پس ابتدا با پرهیز از هر گونه اشتباهی انگشت اول را تمرین می کنیم:



ما از پوزیسیون یک شروع می کنیم و بعد به پوزیسیون سوم می رویم. بدین صورت ما اطمینان حاصل می کنیم که انگشت اول کاملاً دقیق در جای خودش قرار می گیرد. به این خاطر چندین بار این تعویض پوزیسیون را تمرین می کنیم. دیگر مشکلی برای سوم بعدی وجود نخواهد داشت چون انگشت اول در جای درست خود قرار گرفته است.

چگونه پاساژ بعدی که من در قسمت ششم نیز آورده بودم را آماده کنیم؟

در کمی جلوتر موضوع باز جذاب تر نیز خواهد شد. چگونه ما اکتاوی را که بعد از «سل» بالا می آید را آماده کنیم؟



در بعضی موارد انگشت گذاری با آنچه که من پیشنهاد کرده‌ام، تفاوت می‌کند. گاهی اوقات اکتاو را با انگشت‌های یک و سه می‌توان گرفت. اما از آنجا که در پوزیسیون هشتم، که چندان هم بالا نیست، هنوز امکان این وجود دارد که اکتاو را با انگشت‌های یک و چهار بگیریم، که خیلی ساده‌تر خواهد بود. پس با انگشت یک و چهار امتحان کنید.

اکنون ما می‌خواهیم از پوزیسیون هشتم به پوزیسیون ششم برگردیم. آیا قسمت تمرینات تعویض پوزیسیون را بیاد دارید؟ ما آخرین انگشت نواخته شده را روی سیم تا پوزیسیون مورد نظر می‌کشیدیم.

در اینجا انگشت دوم ما که روی نت «سل» است، باید به سمت «می بمل» حرکت کند. بعد از آن ما انگشت چهارم را روی نت «سل» می‌گذاریم. سپس به راحتی می‌توانیم انگشت یک را روی «سل» روی سیم «لا» بگذاریم:



برای صرفه‌جویی در وقت، بهترین حالت این است که با نت‌های سفید در پوزیسیون هشتم شروع کنید. بدین صورت این پاساژ بسیار ساده‌تر خواهد شد اگر که این گونه انجام دهید.

تمرین خوشی داشته باشید و موفق باشید!

قسمت دهم

در این قسمت می‌خواهیم به آکوردهای کنسرتو ویلن بروخ پردازیم. ما اغلب با این قبیل آکوردها در ادبیات ویلن برخورد می‌کنیم، بنابراین می‌توانیم پایه تمرینات خودمان را بر اساس این الگوها قرار دهیم. فرقی ندارد که بروخ باشد، ویوکستیمپس^{۱۱} یا واکسمن^{۱۲}.

حالا بیایید نگاهی به این بخش بیاندازیم:



ما در نگاه اول هرج و مرجی از نت‌های آشفته‌ای را می‌بینیم که باید مرتب شوند. برای مدیریت کردن آنها ساده‌تر خواهد بود که اگر آنها را به دوپل نت خرد کنیم.



آکوردها باید در اصل با آرشه راست نواخته شوند. توسط خطوط اتصال ما مطمئن می‌شویم که آکوردها را به درستی خرد کرده‌ایم. و همچنین با این روش، هر آکورد را نیز با آرشه‌ی راست تمرین کرده‌ایم.

ما باید تمام پاساژ را بدین صورت بنوازیم و آن را تکرار کنیم. اگر نیاز بود آکورد به آکورد...

اگر نتیجه رضایت‌بخش بود ادامه می‌دهیم:

¹¹ Henri Vieuxtemps

¹² Franz Waxman



حالا به بخش جذاب تمرین رسیدیم. ما با دست چپ آکورد را گرفته ایم، با آرشه فقط یک نت را می نوازیم. این کار در ابتدا سخت خواهد بود اما تاثیر بسزایی بر روی کوک خواهد گذاشت. به خاطر همین من نت های بالایی را مشخص کرده ام. ما تنها سیم «می» را می نوازیم.

اما انگشت گذاری و آرشه گذاری اصلی را رعایت کنید. این مسئله خیلی مهم است چون در غیر این صورت شما چیزی کاملاً متفاوت را تمرین خواهید کرد. به یاد داشته باشید که انگشتان خود را مانند همیشه قرار دهید اما روی نت بالایی تمرکز کنید.

اگر در این کار موفق شدیم، همین کار را با نت های میانی انجام می دهیم:



درست مثل بالا روی انگشت میانی تمرکز می کنیم. به همین ترتیب نیز در مورد نت های پایینی. وقتی تمام این مراحل را انجام دادیم حالا می توانیم کل پاساژ را با وصل آکوردهای مختلف به یکدیگر شروع کنیم:



اگر نتیجه خوب بود حالا می‌توانیم کل پاساژ را آن گونه که هست بنوازیم. اگر هر گونه مشکلی در این بین پیش آمد، ما باید مراحل بالا را در مورد آکوردهای مورد نظر تکرار کنیم.

اگر شما با پشتکار تمام این راهنمایی‌هایی که در اختیارتان قرار دادم را عمل کنید، خواهید توانست که در زمانی کوتاه تمام پاساژ را با کیفیتی خوب بنوازید.

خوش باشید!

قسمت یازدهم

تاکنون ما هر گاه که با نکاتی در مورد انگشت گذاری و آرشه گذاری برخورد کرده‌ایم، مقداری درنگ کرده‌ایم، از آنجا که آنها مسائلی بسیار شخصی بوده و تا اندازه‌ای وابسته به سلیقه‌ی شخصی ما هستند.

اما پاساژ خاصی در کنستو ویلن بروخ وجود دارد که با یک حالت انگشت گذاری که با آنچه اغلب چاپ شده است تفاوت دارد، بسیار ساده‌تر خواهد شد. پاساژ لارگامنته^{۱۳}، که در ادامه‌ی پاساژ آکوردها (که در قسمت قبل بررسی کردیم) می‌آید.

بعضی مواقع کل این پاساژ را روی سیم «سل» نواخته شده است که باعث می‌شود همه چیز بسیار سخت‌تر از حد نیاز باشد. من انگشت گذاری دیگری را توصیه می‌کنم:



اگر ما به مقدار کافی آرشه مصرف کنیم، از تعویض پوزیسیون بزرگی به پوزیسیون هفتم برای گرفتن «سی بمل» پرهیز کرده‌ایم، بدون این که صداهای بسیاری در این بین قربانی شوند.



البته، برای میزان‌های بعد سیم «سل» را نیاز پیدا خواهیم کرد. نت کشیده‌ی «لا» بسیار بهتر، پرمایه‌تر و عمیق‌تر صدا خواهد داد، اگر که روی سیم «سل» نواخته شود. من انگشت سوم را ترجیح می‌دهم چون ویبراسیون با این انگشت آسان‌تر خواهد بود. گرچه این به سلیقه شخصی برمی‌گردد.

بیاید تعویض پوزیسیون به سمت بالا را امتحان کنیم:

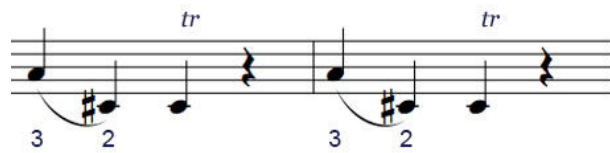


هنوز مشکوک است؟ آن را بیشتر خرد کنید:



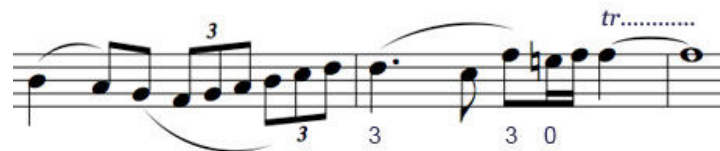
فقط روی تعویض پوزیسیون تمرکز می‌کنیم. اگر مشکل برطرف شد، نسخه‌ی قبلی را دوباره امتحان می‌کنیم.

حالا ما باید به سمت پوزیسیون دوم به پایین بازگردیم تا بتوانیم تریل را به خوبی بنوازیم:



باز هم سعی می کنیم که مشکلات را تا حد ممکن کوچکتر کنیم. شما می بینید که روند تمرین کردن در اساس، همواره یک چیز است.

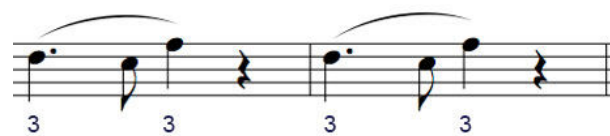
بیاید جلوتر برویم. اندکی قبل از پوکو پیو لتتو^{۱۴}، درست قبل از جایی که تریل ها قرار دارند:



در نگاه اول سخت به نظر نمی رسد، اما شاید در بیشتر مواقع با آن به صورت تفننی برخورد شده باشد.

ما باید «فا» را روی سیم «لا» بگیریم و سپس برای تریل به پایین برگردیم.

این تعویض پوزیسیون را تمرین می کنیم:



اگر مشکلی وجود نداشت و ما از ویبراسیون روی «فا» راضی بودیم، نگاهی به این قسمت می‌اندازیم که اغلب خیلی بی‌جان صدا می‌دهد:



یقین پیدا کنید که دولاچنگ‌ها بسیار شفاف و مشخص باشند اما در عین حال بدون آکسان نواخته شوند.

و در آخر تمام پاساژ را کنار یکدیگر می‌آوریم:



همواره اطمینان حاصل کنید که در برخورد با هر پاساژی، به تک تک نت‌ها با دقت گوش داده باشید. مطمئن باشید ارزش این همه تلاش را خواهد داشت.

پایان