

بازیِ درونیِ موسیقی
راهنمای ممتاز برای رسیدن به سطح تازه‌ای از
اجرای موسیقایی

نوشته‌ی
بری گرین
به همراه تیموتی گالوی

ترجمه‌ی
ماندانا غفارزاده، پیمان حاج‌زرگرباشی

فهرست

مقدمه	۷
فصل اول: موتزرات درون ما	۱۰
فصل دوم: بازی درونی	۱۹
فصل سوم: مهارت‌های بازی درونی	۳۴
فصل چهارم: قدرت آگاهی	۴۶
فصل پنجم: قدرت اراده	۶۱
فصل ششم: قدرت اطمینان	۸۳
فصل هفتم: رها کردن	۹۴
فصل هشتم: کنار آمدن با موانع	۱۱۷
فصل نهم: بهبود کیفیت تجارب موسیقی	۱۲۸
فصل دهم: آموزش یادگیری	۱۳۶
فصل یازدهم: برای شنوندگان بازی درونی	۱۵۱
فصل دوازدهم: نقش والدین و هنرآموزان	۱۷۱
فصل سیزدهم: یکپارچگی و تعادل	۱۸۵
فصل چهاردهم: اجرای گروهی	۱۹۹
فصل پانزدهم: بداهه‌نوازی، آهنگسازی و خلاقیت	۲۱۶

مقدمه

بازی درونی موسیقی

کتاب بازی درونی موسیقی با رویکرد «یادگیری طبیعی» به رشته‌ی تحریر در آمده و برای اولین بار است که این روش در حوزه‌ای خارج از حوزه‌ی ورزش به کار می‌رود. به چند دلیل خوشحالم که این اتفاق رخ داده است، چون ورزش و موسیقی در زمینه‌ی یادگیری اشتراکاتی دارند. اگرچه هم ورزش کردن و هم اجرای موسیقی نیازمند کار سخت و نظم و انضباطند؛ اما در زبان انگلیسی برای هر دوی آنها از فعل «Play» به معنای «بازی کردن» بهره گرفته می‌شود. هر دوی این کارها شکلی از ابراز وجود هستند که به ایجاد تعادل بین استعداد، هماهنگی فیزیکی، تکنیک و قریحه نیاز دارند. هر دو به درجه‌ای از تسلط بر اندام نیاز داشته و نتایج آشکاری را به همراه دارند که در زمان خاص خود، به شخص اجراکننده بازخورد می‌دهند. از آنجایی که ورزش و موسیقی معمولاً در مقابل تماشاچیان اجرا می‌شوند، در کنار تجربه‌ی فشار، ترس و هیجان ناشی از درگیری تنفس، به فرصتی برای به اشتراک گذاشتن حس برتری جویی نیز مبدل می‌شوند. کشف اولیه‌ی کتاب بازی درونی این است که ذات بشر به طرز قابل توجهی خودمحور است، به خصوص در فرهنگی که در هر فعالیتی فقط به دنبال نتیجه است. هدف بازی درونی ورزش یا موسیقی همیشه یکسان است؛ و آن هدف چیزی نیست جز کاهش تداخلات ذهنی که جلوی ابراز کامل پتانسیل انسانی را می‌گیرد. این کتاب راهی پیشنهاد می‌دهد که با استفاده از آن می‌توانید این موانع را تأیید و بر آنها غلبه کنید تا به تجربه و یادگیری موسیقی، کیفیت جدیدی ببخشید.

من به این نتیجه رسیده‌ام که حجم زیادی از خودمداخله‌گری موجود در تمرینات ورزشی ناشی از نحوه‌ی آموزش آنهاست. کتاب‌های ورزشی بازی درونی، رویکردی کاملاً متفاوت برای یادگیری ارائه کرده‌اند که در آنها تکنیک‌های افزایش عملکرد، بدون تجربه‌ی ناامیدی‌های معمول و قضاوت‌های شخصی که معمولاً لذت یادگیری و انجام بازی را از بین می‌برند، با موفقیت به خواننده‌ی کتاب منتقل می‌شود. در کتاب بازی درونی موسیقی، «بری گرین» این روش‌ها را به گونه‌ای تفسیر کرده است که در این حوزه‌ی پرزحمت، حیاتی جدید و امکانات یادگیری تازه‌ای را نوید می‌دهد.

از زمان موفقیت کتاب «بازی درونی تنیس» در اواسط دهه‌ی هفتاد، افراد زیادی به من مراجعه کردند تا در موضوعات مختلف کتاب‌های «بازی درونی» را تألیف کنند. بری به خاطر نتایجی که با خواندن کتاب «بازی درونی اسکی» به دست آورده بود هیجان‌زده بود و می‌خواست

کتابی بنویسد که این روش را در موسیقی به کار ببرد. به من گفت: «می‌دانی تیموتی، تقریباً با تغییر چند کلمه‌ی کلیدی در هر یک از کتاب‌های دیگرت، می‌توانم کتابی درباره‌ی بازی درونی موسیقی بنویسم. کارهای جادویی است. همه جا جواب می‌دهد!»

اغلب به امکان استفاده از «تفسیرهای» ساده‌ی بازی درونی در زمینه‌های مختلف اندیشیده‌ام. اما حس کردم مهم است روش‌های بازی درونی بازآفرینی شوند تا ابعاد منحصر به فرد هر بستر خاص را نیز منعکس کنند. از او پرسیدم: «بری، دوست داری دو یا سه سال وقت بگذاری و امکاناتی را که بازی درونی ممکن است در زمینه‌ی موسیقی به ارمغان بیاورد، کشف کنی؟ این امکانات را در نواختن سمفونی‌ها و با همراهی هنرجویان کشف کن و متدها و تکنیک‌های جدیدی را به وجود بیاور و وقتی که در استفاده از آنها به قدر کافی تجربه کسب کردی آنها را اصلاح کن. وقتی که شواهد کافی وجود داشت که نشان دهد این فن‌آوری برای کار موسیقی امکان‌پذیر و عملی است، آن وقت ممکن است به فکر تهیه‌ی کتابی برای به اشتراک گذاشتن آموخته‌های خود با دیگران باشیم.»

چیزی که بری گرین را متمایز کرد این است که او این چالش را پذیرفت و نزدیک به سه سال درباره‌ی نوشتن کتاب با من صحبت نکرد. در این مدت با اجراها و تدریسش به معنای واقعی کلمه هزاران ساعت تحقیق و آزمایش انجام داد. تعهد بری به ایجاد تفاوت در نحوه‌ی یادگیری موسیقی، این کتاب را از رسته‌ی تئوری‌های هوشمندانه‌ی صرف، خارج می‌کند. این کتاب راهنمای عملی موفق‌تری برای بهبود کیفیت تجارب خوانندگان از موسیقی خواهد بود.

بری متن کتاب را نوشت و تکنیک‌های خاصی را که پیشتر ارائه شده بود، توسعه داد. در مورد محتوای هر فصل از نزدیک با بری مشورت کردم و مسئولیت یک پارچگی بیان اصول بازی درونی را بر عهده گرفتم. همکاری ما، یک همکاری نزدیک و در عین حال غیررسمی بوده است. همان‌طور که او این کار را شروع کرد و برنامه‌های کاربردی موسیقی را توسعه داد، من بیشتر و بیشتر شیفته‌ی موسیقی شدم. من و بری نه تنها در گروه‌هایی مثل «کنفرانس ملی مربیان موسیقی» تکنیک بازی درونی را رهبری کردیم، بلکه من در برنامه‌ی کاری فشرده‌ام نیز، زمانی را برای یادگیری فلوت ریکوردر آلتو اختصاص دادم تا شاید خودم هم در این «آزمایشگاه یادگیری» بازی درونی موسیقی شرکت داشته باشم.

آنچه بیش از هر چیز مرا تحت تأثیر کار بری می‌گذارد، همین توانایی او برای تغییر نگاه و علاقه‌ی اولیه‌اش به نوشتن یک کتاب، با سمت و سوی تبدیل بازی درونی موسیقی به تجربه‌ای موفقیت‌آمیز برای خودش و هنرجویانش است. با این پیش‌زمینه‌ی تجربی که او برای قابلیت‌های بازی درونی ایجاد کرده، هیجانی خاموش‌نشده‌ی اتفاق می‌افتد. توصیه‌ی اکید من به خوانندگان این است که کتاب پیش رو را تقریباً به همین شکل تجربه کنند. این کتاب «پاسخ‌های درست»

را به شما ارائه نمی‌دهد؛ بلکه امکانات جدید را کشف می‌کند و نوعی راهنمایی است تا به سبک منحصر به فرد خود، به یادگیری بپردازید. این کتاب دعوتنامه‌ای است برای کنار گذاشتن برخی «قوانین» قدیمی و اعتماد روزافزون به قدرت‌های ذاتی‌تان در یادگیری. در این کتاب هیچ تکنیک مسبوقی را مردود نمی‌کنیم، بلکه رویکردی تازه برای یادگیری این تکنیک‌ها می‌آوریم؛ رویکردی که مانع بیان موسیقی نشود.

تجربه‌ی کوتاه من در آموزش این روش‌ها به هنرجویان موسیقی نشان می‌دهد که این رویکرد موجب توفیق قابل توجه آنها می‌شود. نوازندگان در تمام سطوح، حتی با آموزش مختصر هم، در کیفیت اجرای خود تغییرات چشمگیری را تجربه کرده‌اند. من به دیدن این نوع دگرگونی‌ها در زمین تنیس عادت کرده بودم و از دیدن نتایج فوری آن در موسیقی نیز لذت خاصی می‌بردم. هم در ورزش و هم در موسیقی، مکانیسم یکسانی برای بالابردن عملکرد افراد وجود دارد که آموزش بیش از حد و کنترل بیش از حد در هر دوی آنها می‌تواند به ترس و دودلی منجر شود. وقتی سرتان پر از دستور شده، تمرکز کردن روی توپ تنیس واقعاً غیرممکن است. وقتی حس ترس از شکست یا خوب اجرا نکردن در مقابل مربی ورزش و هنرآموز، در کار شخص دخیل می‌شوند، لذت بردن از بازی یا خوب اجرا کردن موسیقی تقریباً غیرممکن می‌گردد. ترس و کنترل بیش از حد، مسبب تربیت بهترین بازیکنان تنیس نمی‌شود؛ که این موضوع احتمالاً در مورد اجرای یک موسیقی خوب نیز صادق است.

به نظر من جوهره‌ی موسیقی، «ابراز وجود» است. و این امر نیازمند محیطی است که مساعد دستیابی به منبع خلاقیت فرد باشد و اجازه‌ی آزادی بیان را به او بدهد. همان‌طور که محصول نهایی مطالعه‌ی موسیقی لذت، مهارت و الهام است، فرآیند واقعی یادگیری و آموزش می‌تواند همان کیفیت تجربه را به همراه داشته باشد. امیدوارم خوانندگان کتاب «بازی درونی موسیقی» از این انبوه مطالب بهره ببرند تا در لذت بردن کامل از موسیقی، خودشان را یاری کنند.

دبلیو. تیموتی گالوی